

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ NAPOCA  
FACULTATEA DE TEOLOGIE ROMANO-CATOLICĂ  
DEPARTAMENTUL DE TEOLOGIE ROMANO-  
CATOLICĂ

## **LUCRARE DE DISERTAȚIE**

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:

Dr. habil. Holló László

MASTERAND:

Lukács Eszter

Cluj Napoca

2022

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ NAPOCA  
FACULTATEA DE TEOLOGIE ROMANO-CATOLICĂ  
DEPARTAMENTUL DE TEOLOGIE ROMANO-  
CATOLICĂ

**„Convertiți-vă” (Mt 3,2)**  
**Caracterul funcțional și disfuncțional al vinovăției în**  
**lumina vieții creștine**

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:

Dr. habil. Holló László

MASTERAND:

Lukács Eszter

Cluj-Napoca

2022

BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM  
RÓMAI-KATOLIKUS TEOLÓGIA KAR  
RÓMAI KATOLIKUS DIDAKTIKAI TEOLÓGIA  
INTÉZET

**„Tartsatok bűnbánatot” (Mt 3,2)  
A bűnbánat funkcionális és diszfunkcionális jellege a  
keresztény élet tükrében**

TUDOMÁNYOS VEZETŐ:

Dr. habil. Holló László

VÉGZŐS HALLGATÓ:

Lukács Eszter

Kolozsvár

2022

## **Abstract**

Păcatul și vinovăția sunt, în esență, o temă religioasă. Psihologia nu este preocupată de definirea păcatului, ci este mai degrabă interesată de fenomenul vinovăției, mai precis, de efectele psihologice ale suferinței care rezultă din vinovăție. Prin urmare, putem spune că această emoție este o problemă comună majoră atât în teologie cât și în psihologie. În același timp, reprezentanții ambelor discipline au observat că experiența vinovăției poate avea atât consecințe pozitive cât și negative.

În primul capitol aflăm despre teologia pocăinței. Vom examina ce este păcatul, cum se raportează omul și Dumnezeu la el, apoi vom analiza modalitățile prin care Biserica ne oferă să ne curățăm de păcatele noastre. În cel de-al doilea capitol, va fi explorată o abordare pur psihologică a vinovăției, acordând o atenție deosebită cercetărilor anterioare privind manifestările disfuncționale ale vinovăției. Cel de-al treilea capitol este de natură pastoral-psihologică: accentul este pus doar pe vinovăția teologică. Vom trece în revistă atât manifestările sale funcționale cât și cele disfuncționale, și vom folosi modelul cognitiv pentru a încerca să înțelegem gândurile iraționale din spatele pocăinței teologice disfuncționale. În cele din urmă, în lumina acestor informații, vom face recomandări pentru consilieri în vederea minimizării vinovăției disfuncționale și a maximizării vinovăției funcționale.

Scopul acestei lucrări este de a oferi o viziune cuprinzătoare asupra vinovăției teologice atât din perspectiva teologiei cât și a psihologiei, ajutând astfel munca psihologilor și a teologilor deopotrivă.

## **Absztrakt**

A bűn és büntudat alapvetően egy vallási téma. A pszichológia a bűn meghatározásával nem foglalkozik, de annál inkább érdekelt a büntudat jelenségében, pontosabban a büntudat következtében kialakuló szenvedés pszichés hatásaiban. Így tehát azt mondhatjuk, hogy az említett érzelem úgy a teológia, mint a pszichológia nagy közös kérdése. Ugyanakkor mindkét tudományterület képviselői észrevették, hogy a büntudat megélése járhat pozitív és negatív következményekkel is.

Az első fejezetben megismerjük a bűnbánat teológiáját. Megvizsgáljuk, hogy mi a bűn, hogyan viszonyul hozzá az ember és az Isten, majd pedig azt tekintjük át, hogy milyen lehetőségeket kínál az Egyház a bűneinktől való megtisztulásra. A második fejezetben a büntudat tisztán pszichológiai megközelítését vizsgáljuk, különös figyelemmel a büntudat diszfunkcionális megnyilvánulásainak eddigi kutatási eredményeire. A harmadik fejezet pasztorálpszichológiai jellegű: a figyelem központjában csak a teológiai bűnbánat áll. Áttekintjük úgy a funkcionális, mint a diszfunkcionális megnyilvánulásait, és a kognitív modell segítségével próbáljuk megérteni, hogy milyen irracionális gondolatok állnak a diszfunkcionális teológiai büntudat mögött. Végül az ismeretek tükrében javaslatokat fogalmazunk a tanácsadók számára a diszfunkcionális büntudat minimalizálására és a funkcionális büntudat maximalizálására.

E tanulmány célja, hogy a teológiai büntudatról átfogó képet nyújtson úgy a teológia, mint a pszichológia szemszögéből, ezzel segítve úgy a pszichológusok, mint a teológusok munkáját.

# 1. Bűn, bűnbánat a keresztény felfogásban

## 1.1. A bűn?

Az emberiség a kezdetek óta ismeri a bűnt. Az pedig, hogy hogyan határozták meg, az minden korban változott. Egy azonban közös: a bűn oka és következménye mindig kíváncsivá tette az embereket kortól és szemlélettől függetlenül.<sup>1</sup>

Az, hogy mit tartunk bűnnek, mindig egy adott erkölcsi rendszeren keretében lehet meghatározni. Ez az erkölcsi rendszer normákkal szolgál, és ezen normákkal való szembe fordulást nevezzük bűnnek. A bűn lehet egy cselekedet, magatartás vagy akár egy egzisztenciális állapot is. A bűn minden esetben valakinek az érdekeit sérti. Ez az erkölcsi rend azonban hamar „fonákjára fordul”, ahogy Jelenits István fogalmazott egyik írásában.<sup>2</sup> Gondoljunk csak az áldozathibáztatás napjainkban igen gyakori jelenségére: igaz, hogy nem volt szép, amit Káin tett, de ha jobban belegondolunk, akkor Ábel volt a hibás, kiérdemelte Káin tettét, sőt végső soron Káin egy hős. Ismerős gondolatmenet. A vád is sok esetben helytelen, a büntetés is igazságtalan. Ha a lelkiismeretünk meg is szólal, hamar elnyomjuk, elhallgattatjuk. Ilyen körülmények között hol kaphat kapaszkodót az, aki arra a kérdésre keresi a választ, hogy mi is tehát az abszolút jó és rossz?

„Ennek a folyton fonákjára forduló erkölcsi rendnek végső, valóban abszolút viszonyítási pontja” Isten!<sup>3</sup> A hívő ember szerint az egész erkölcsi rend megalapozatlan lenne Isten nélkül. Isten törvényei azok, melyek éles határvonalat képesek húzni jó és rossz között.

A Katolikus Egyház Katekizmusa is megerősíti Jelenits gondolatát: „Ahhoz, hogy valaki megérthesse a bűn mibenlétét, elsősorban el kell ismernie az embert Istenhez fűző mély köteléket, mert e kapcsolaton kívül a bűn rosszasága a maga lényegében – mint Isten elutasítása vagy szembehelyezkedés vele – nem fedezhető fel. (...) Csak Isten emberre vonatkozó tervének ismeretében értjük meg, hogy a bűn visszaélés azzal a szabadsággal, melyet Isten a teremtett személyeknek ajándékoz azért, hogy szeretni tudják őt és egymást.”<sup>4</sup> Akkor fogható fel tehát

---

<sup>1</sup> TOMCSÁNYI Teodóra: *Bűn, büntudat és pszichoanalízis*, In: Tomcsányi T. – Jelenits I. (Szerk.): *Tanulmányok a vallás és lélektan határterületéről*. Római Katolikus Szeretetszolgálat Ifjúsági- és Családsegítő Csoportja és a Szeged-Csanádi Püspökség Kiadása, 1988, 121.

<sup>2</sup> JELENITS István, *A bűn és ami vele kapcsolatos*, In: *Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről*, Szeged, 1988, 136.

<sup>3</sup> JELENITS: *A bűn és ami vele kapcsolatos*, 137.

<sup>4</sup> KEK, 386.

igazán a bűn lényege, ha ismerjük Istent, és Isten lényege pedig a szeretet: Isten szeretetből teremtette az embert a világra és szabadságot adott neki a szeretet gyakorlására. A bűn pedig ellentétes a szeretettel. Bűn minden olyan cselekedet, mellyel nem szeretünk: egymást, magunkat vagy a Teremtőnket. És hogy hogyan kell szeretni? Isten ezzel kapcsolatban sem hagyott eligazítások és példák híján.

Az ószövetségi próféták úgy tekintettek a bűnre, mint az egyénnek vagy a közösségnek olyan cselekedete, „amellyel szembefordul Isten teremtési rendjével, annak fizikai és erkölcsi törvényszerűségével, továbbá szembefordul azzal az etikai és erkölcsi világrenddel, amit Isten a Sinai hegyi szövetségkötéskor ismertetett meg vele.”<sup>5</sup> A kivonulás könyvének 20. fejezetében olvashatjuk Isten parancsát: „*Én, az Úr, vagyok a te Istened, aki kihoztalak téged Egyiptom földjéről, a rabszolgaság házából. Rajtam kívül más istened ne legyen! Ne készíts magadnak faragott képet, és semmiféle képmást arról, ami fenn van az égen, vagy lenn a földön, vagy a föld alatt, a vizekben! Ne imádd ezeket, és ne szolgálj őket, mert én, az Úr, a te Istened erős és féltékeny vagyok...*” (Kiv 20,2-5). Ebből kiindulva tehát a bűn Isten rendjére, a vele való életre és közösségre adott negatív válasz.

Az Ószövetség sokféle módon taglalja a bűn létezését és mibenlétét, az Újszövetségben már egyértelmű a bűn létezése, ezért középpontjában sokkal inkább a büntől való szabadulás áll: Krisztus a megváltó, aki azért jött, hogy elvegye a világ bűneit. Szent Pál szavai szerint „Krisztus megváltott minket a törvény átkától, amikor átokká lett értünk.” (Gal 3,13)

A bűn és a bűnösség tehát keresztény mivoltunk központi kérdése. Élő valóság, mellyel nap mint nap szembe találkozunk és sok-sok válasz ellenére mindig hagy kérdést maga után.

### 1.1.1. Mind bűnösök vagyunk

A bűn jelen van az ember történelmében. Az ember bűnre hajlamos. Ezt mindenki megtapasztalhatja saját magán, hiszen bár különbséget tudunk tenni jó és rossz között, sokszor mégis a rosszat választjuk. Igyekszünk a jó úton járni, de mégis sokszor elbukunk. Ez Ádám ősatyánk hagyatéka számunkra. „Az emberiség egész történelmére rányomja bélyegét az áteredő bűn, melyet őszülein szabad akarattal követtek el.”<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> MOLNÁR János, *A bűn és a kegyelem történelmi találkozásai, Harag ítélet, kegyelem és szeretet a kispróféták igehirdetésében*, In: *Studia Theologica Budapestinensia* 30, Budapest, 2002., 89.

<sup>6</sup> KEK, 390.

A Szentírás szimbolikusan, képekben fejez ki az áteredő bűn lényegét. A történet azt mutatja be, hogy a történelem kezdetén az első emberpár, akik számára a paradicsomi állapotban Isten különleges ajándékként a kegyelem jutott osztályrészül, hogyan vétkezett Isten ellen.<sup>7</sup> Ádám atyánk nem engedelmeskedett Isten parancsának, visszaélt szabadságával, melyet Teremtőjétől kapott. Ezáltal megvetette Istent, szembe fordult vele, önmagát helyezve Isten helyébe. Az Atya iránti bizalma gögbe fordult. A kísértésbe esett ember bűne megingatta Isten belé vetett bizalmát, az összhang megbomlott. Az Istennel való szembefordulás pedig nem következménymentes. Egyrészt a bűn következtében megjelent a testi halál, melyet nem kellett volna megtapasztalniuk, ha engedelmesek lettek volna Istenhez. Ugyanakkor a lélek halála Isten kegyelmi állapotából való kikerülésének egyértelmű következménye. Másrészt pontosan a kegyelem elvesztésével együtt megkapta az ember a rosszra való hajlamot, a bűnös kívánságokat. Hiszen a paradicsomi, kegyelmi állapot pont a jóban való megmaradás képességét jelenthette volna az első ember számára, azaz bár nem volt vétkezhetetlen, de Isten megajándékozta a bűn elkerülésének képességével.<sup>8</sup> Ádám leszármazottjai megörökölték a „jóban nem megmaradni akarást.”<sup>9</sup> Ez az oka annak, hogy később egyre inkább elburjánzott a világban a bűn: Káin és Ábel történetétől kezdődően egészen a mai emberig.<sup>10</sup>

E szimbolikusan, képekben kifejezett történet mögött meghúzódó isteni folyamat számunkra egy olyan misztérium, melyet nem könnyű megértenünk. A Katolikus Egyház Katekizmusa így fogalmaz: „Isten az embert saját képmására teremtette, és barátságába fogadta. Az ember, a szellemi teremtmény ebben a barátságban csak úgy élhet, hogy szabadon aláveti magát Istennek. Ezt fejezi ki az embernek adott tilalom, hogy ne egyen a jó és a rossz tudásának fájáról. A jó és a rossz tudásának fája szimbolikusan arra az áthághatatlan küszöbre utal, melyet az embernek, mint teremtménynek szabadon el kell ismernie és hűségesen tiszteletben kell tartania. Az ember a Teremtőtől függ; alá van vetve a teremtés törvényeinek és az erkölcsi normáknak, melyek a szabadság használatát szabályozzák.”<sup>11</sup>

Számunkra, mint keresztény hívők, az áteredő bűn kérdése nem is értelmezhető Jézus Krisztus megváltó tetteinek figyelembevétel nélkül. A katekizmus így fogalmaz: „Az embernek meg kellett ismernie Krisztust, mint a kegyelem forrását, hogy megismerhesse Ádámot, mint a

---

<sup>7</sup> KEK, 398.

<sup>8</sup> PUSKÁS Attila, *A kegyelem teológiája*, 2007. 85.

[http://pentekzsolt.vacem.hu/dokumentumok/00%20K%C3%96NYVEK\\_k%C3%A9r%C3%A9sre/Vall%C3%A1sos%20k%C3%B6nyvek/Piar%20rendezett%20teologia/Dogmatika/Pusk%C3%A1s\\_A\\_kegyelem\\_teologiaja.pdf](http://pentekzsolt.vacem.hu/dokumentumok/00%20K%C3%96NYVEK_k%C3%A9r%C3%A9sre/Vall%C3%A1sos%20k%C3%B6nyvek/Piar%20rendezett%20teologia/Dogmatika/Pusk%C3%A1s_A_kegyelem_teologiaja.pdf), 2022.05.15.

<sup>9</sup> PUSKÁS: *A kegyelem teológiája*, 88.

<sup>10</sup> KEK, 397-401.

<sup>11</sup> KEK, 396.



*bűn forrását. (...) Az áteredő bűnről szóló tanítás, hogy úgy mondjuk, "visszája" ennek az örömhírnék: Jézus minden ember Üdvözítője, mindenki rászorul az üdvösségre, és az üdvösség Krisztus jóvoltából mindenkinek följánlott valóság.*"<sup>12</sup> Jézus visszaadja azt az életet, amit a bűnbeesés által elvesztettünk. Szent Pál így ír erről a rómaiaknak: „*Amint tehát büntetés szállt minden emberre egynek a bűnbeesése miatt, úgy az életet adó megigazulásban is minden ember részesül egynek az igaz volta miatt. Ahogyan ugyanis a sok ember bűnössé vált egy ember engedetlensége által, éppúgy a sok ember megigazulttá is válik egynek az engedelmissége által.*” (Róm 5, 18-19).

### 1.1.2. A bűn, mint fal Isten és ember között

Milyen hatással van a bűn Isten és az ember kapcsolatára?

Így ír Izajás próféta: „*Íme, nem rövid az Úr keze, hogy ne tudna megszabadítani, és nem tompa a füle, hogy ne hallana; hanem a ti bűneitek lettek válaszfallá köztetek és Istenetek között, és a ti vétkeitek fedték el arcát előletek, hogy ne hallgasson meg. Mert kezetek szennyes a vértől, és ujjaitok a bűntől; ajkatok hazugságot beszél, nyelvetek gonoszságot mormol.*” (Iz 59,1-3) A bűn tehát falat képez Isten és ember között, kettejük közé áll, ugyanis a bűn nem csak egyszerű tett, hanem Istentől elforduló lelkület megnyilvánulása, Istennel szembeni engedetlenség, és ilyenképpen az ember megfosztja saját magát Isten kegyelmétől. Nemcsak az elkövetőre van hatással a bűn-, hanem arra a közösségre is, amelyben él: úgy a természetes közösségre (családra, rokonságra, barátokra, munkatárakra, szomszédokra, ismeretségi körre), mint a kegyelmi közösségre (Egyházra, egyházközösség-re).<sup>13</sup>

„*Olyanok lettünk mindnyájan, mint a tisztátalan, és mint a szennyes ruha, olyan minden igazságunk. Elhervadtunk mindnyájan, mint a falevél, és bűneink, mint a szél, elsodornak minket. Nincs, aki szólítaná nevedet, aki felkelne, hogy beléd kapaszkodjék; mert elrejtetted előlünk arcodat, és bűneink hatalmába adtál minket.*” (Iz 64,5-6) Amikor a bűn elhatalmasodik, nem látjuk Isten arcát. Bár Izajás próféta megfogalmazásában Isten rejti el arcát, mégis tudjuk, hogy a bűneink fala takarja el azt. Életünk nem Istenben gyökerezik már, ezért elsodródunk Istentől, a gonosz pedig elhatalmasodik életünkben. A bűn bünt szül – írja a Katekizmus – így egyre sokasodnak a bűnök, a lelkiismeret pedig kialszik és a morális értékek eltorzulnak.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> KEK, 388-389.

<sup>13</sup> Magyar Katolikus Lexikon (online kiadás): „Bűn” – <http://lexikon.katolikus.hu/B/b%C5%B1n.html>

<sup>14</sup> KEK, 1865.

Isten azonban küzd a bűnösért, nem hagyja magára. Mit tesz Isten? Hátrahagyva a nyáját, az elveszett bárány keresésére indul. Sőt mi több! Elküldi Fiát miértünk. II. János Pál pápa *Reconciliatio et poenitentia* kezdetű enciklikájában így fogalmaz. „Ő azért halt meg és támadt föl, hogy legyőzze a bűn hatalmát, visszaállítsa az Istennel való közösséget és szövetséget, és ezáltal rombolja le azokat a válaszfalakat, melyeket a bűn az emberek közé emelt.”<sup>15</sup>

## 1.2. Az ember válasza bűnre: bűnbánat

Ferenc pápa Andrea Torniellivel való beszélgetése során Szent Ágostont idézi: „Amikor vétkezünk utálnunk kell magunkat, mert Isten is utálja a bűnöket. És miután megállapítottuk, hogy nem vagyunk bűn nélkül valók, legalább ebben próbáljunk hasonlítani Istenre: abban, hogy utáljuk, amit Isten utál.” – majd ő maga hozzáteszi: „Az egyházatyák azt tanítják, hogy ez az összetört szív a legkedvesebb áldozat Isten előtt. Azt jelzi, hogy tudatában vagyunk a bűneinknek, a rossznak, amit elkövettünk, tudjuk, hogy szükségünk van megbocsátásra, irgalomra.”<sup>16</sup>

A bánat egyfajta fájdalom, mely annak a ténynek a tudatából fakad, hogy Istent megbántottuk. Felismerjük ezáltal, hogy a tettünk rossz, erkölcsileg helytelen. Ez a felismerés és az abból fakadó lelki fájdalom a kegyelem hatására születik meg az ember lelkében.<sup>17</sup> De hogyan képes az ember felismerni, hogy cselekedete helytelen, Istennek nem tetsző?

### 1.2.1. A lelkiismeret hangja

Az előbbi kérdésre a válasz: a lelkiismeret. A lelkiismeret nem más, mint az erkölcsi tudás önmagunkra vonatkoztatása, a saját cselekvésünkben megnyilvánuló rossznak és jónak a tudása, saját magunk morális megítélése.<sup>18</sup> A lelkiismeretet el lehet képzelni úgy, mint az ember énjének egy része, mely, mint külső megfigyelő, vádol. Vádolja azt az énrészt, melynek magatartása a morális szabályokkal szembe megy.

Bár a lelkiismeret minden ember képessége, mégis előfordul néha, hogy ezt a képességet megöljük, elnyomjuk.<sup>19</sup> Amennyiben él és működik e belső hang, de mégis úgy sikerül, hogy

---

<sup>15</sup> RP 7.

<sup>16</sup> Ferenc pápa: *Isten neve irgalmasság. Beszélgetések Andrea Torniellivel*, Ford. Todero Anna, Budapest 2016, 49-50.

<sup>17</sup> Magyar Katolikus Lexikon: „bűnbánat” – <http://lexikon.katolikus.hu/B/b%C5%B1nb%C3%A1nat.html>

<sup>18</sup> SZEGEDI Márton: *A lelkiismeret. Személyiség-lélektani konstrukció: kialakulása működése*, In: *Az emberről, a bűnről*, Katolikus pszichológusok baráti köre – Faludi Ferenc Akadémia, 1996, 167.

<sup>19</sup> Magyar Katolikus Lexikon: „lelkiismeret” – <http://lexikon.katolikus.hu/L/lelkiismeret.html>

az ember ennek ellenében cselekszik, akkor egy belső nyugtalanság lesz úrrá rajta, melyet lelkiismeretfurdalásnak nevezünk. Ez lényegében a büntudat, egy kellemetlen negatív érzés, mely arra ösztönöz, hogy mihamarabb megszüntessük. Ennek a kellemetlen belső nyugtalanság megszüntetésének egyik módja a bocsánatkérés és a jóvátétel. Egy másik, kevésbé pozitív módja pont a lelkiismeret elhallgattatása, melynek következtében az embernek nem kell szembenéznie és elszámolnia saját magának az erkölcsileg rossz magatartásáról, voltaképpen megszabadul a vádló énrésztől.

A Szentírásban is gyakran találkozunk a lelkiismeretfurdalás jelenségével. A testvérgyilkos, Káin is a lelkiismeretével szembesül az Úr szavai által. Így fejezi ki lelki szenvedését Istennek: *„Túl nagy a büntetésem ahhoz, hogy el tudjam viselni. Lám, ma elúztél a föld színéről, és el kell rejtőznöm előled, hontalan és bujdosó leszek a földön, s bárki, aki rám talál, megölhet.”* (Ter 4, 13-14). Dávid szintén az Úrhoz szól, amikor bántja a lelkiismerete: *„Nagyon vétkeztem e tettel, de kérlek, Uram, bocsásd meg szolgád vétkét, mert igen esztelenül cselekedtem.”* (2Sam 24,10). Jób a szív vádjának nevezi a lelkiismeret hangját: *„Ragaszkodom igazamhoz, nem tágítok tőle; nem is vádolt engem a szívem teljes életemben!”* (Jób 27,6). Az Újszövetségben Jézus szintén a szívet említi, amikor a lelkiismert hangjáról beszél: *„Boldogok a tisztaszívűek, mert ők meglátják Istent.”* (Mt 5,8), *„Szeretteim! Ha a szívünk nem vádol minket, bizalmunk van Istenhez, és bármit kérünk, megkapjuk tőle, mert megtartjuk parancsait, és azt tesszük, ami kedves előtte.”* (1Jn 3,21-22). A lelkiismeret hangja Júdásnál is megszólalt, amit töredelmesen meg is vallott: *„Azt mondta: »Vétkeztem, elárultam az igaz vért«.”* (Mt 27,4), Péter pedig nem is szólt, csak sírni kezdett, amikor a kakasszó Jézus szavára emlékeztette (Mk 14,72).

Sem lelkiismeret megléte, működése, sem az üdvösség nem függ a vallási szabályok, törvények ismeretétől. Erről ír Szent Pál apostol levelében a Rómaiaknak: *„Amikor ugyanis a pogányok, kiknek nincs törvényük, természettől vezérelve megteszik a törvényben foglaltakat, akkor – noha törvényük nincsen, ők maguk a törvény maguknak, és így megmutatják, hogy a törvény követése a szívükbe van írva. Lelkiismeretük tesz nekik erről tanúságot, és a gondolataik, amelyek hol vádolják őket, hol pedig felmentik azon a napon, amikor Isten ítélni fog Jézus Krisztus által az emberek rejtett dolgairól az én evangéliumom szerint.”* (Róm 2,14-16). Szent Pál különben gyakran említi leveliben a lelkiismeretet, kihangsúlyozva annak tisztaságának jelentőségét az Istennek tetsző élet szempontjából.

A II. Vatikáni Zsinat tanításában visszatér a szív és a lelkiismeret azonossága. Isten az ember szívébe írta a törvényt, mely irányítja az emberi cselekedeteket. A szív hangja tehát, a

törvény hangja, melynek betartása az emberi méltóság mércéje. Isten szava visszhangzik tehát az emberi szív rejtekében, mely szüntelen üzeni az ember számára, hogy mi a jó és mi a rossz, mit tegyen és mit ne tegyen.

II. János Pál pápa a Veritatis Splendor enciklikájában tovább viszi Szent Pál gondolatát, miszerint a lelkiismeret az ember tanúja. Ebben a felfogásban különösen is felfedezhető a lelkiismeretnek az az elképzelése, mintha egy külön énrész lenne. Ugyanis a lelkiismeret, mint tanú van jelen az ember szívében. Egyedüli jelenlétüként csakis a lelkiismeret szemtanúja az ember belső világának, belső történéseinek. Belső megfigyelőként pedig az ember erkölcshez és törvényhez való hűségére fókuszál és ítélőként bíraskodik az ember cselekedetei felett. Ugyanakkor, a pápa a lelkiismeretet, mint Istennel való dialógust is látja. Isten ott lakozik a szívünk legmélyén, szívünk csendjében, és a törvény- és a lelkiismeret hangján szól az emberhez, felszólítván őt a neki való engedelmességre. Hangsúlyozza azt is, hogy a lelkiismeret nem törvényhozó, csupán hallatja a törvény hangját, emlékezteti az embert az erkölcsi törvényre. Az ember tudja és érzi, hogy a törvény Istentől származik, ezért elfogadja. A pápa arra is kitér enciklikájában, hogy a lelkiismeret „nem tévedhetetlen bíró”, olykor az emberi tudatlanság csapdájába kerülhet. Ám emiatt nem veszíti el a méltóságát, amennyiben az ember a jónak és az igazságnak a megismerésére törekszik.

### 1.2.2. Tökéletes és kevésbé tökéletes bánat

Sajnos sokszor nem azért fájlaljuk, hogy vétkeztünk, mert Isten végtelen szeretetére és jóságára gondolunk, mint ahogyan azt fentebb említettem. Állhatnak olyan motivációk is a lelki fájdalmunk háttérében, mint az Isten büntetésétől való félelem vagy a bűntől való megborzadás. Az egyház ezt az utóbbiakat tökéletlen bánatnak nevezi, míg az előzőt tökéletes bánatnak.<sup>20</sup> Nem az teszi tökéletessé a bánatot, hogy az meghalad egy bizonyos intenzitási szintet, hanem maga az indító ok: a szeretet. A szeretet ugyanis nem csak egy bűn elkerülésére ösztönöz, hanem a teljes önátadásra, és Isten ezt várja tőlünk. Aki szereti Istent, az mindent meg akar tenni, amit Isten kíván. Ugyanakkor, ha az ember fölfogja, hogy világban való jelenléte Isten szerető akaratának köszönhető és Isten szabadságot adott abban, hogy az ember az Ő szeretetét a világban közvetítse, akkor könnyebben felfogja és intenzívebb módon éli át a vétke fölötti bánatot.

---

<sup>20</sup> KEK, 1453.

Az Istentől való félelem szülte bánat sem helytelen erkölcsi szempontból, viszont alacsonyabb rendű. Teológiai értelemben ezért nem is nevezhető igazán bánatnak, hiszen csak a tett következményétől való félelem játszik benne szerepet. Ennek ellenére ez a fajta bánat is elegendőnek bizonyul ahhoz, hogy az egyén a bűnbánat szentségéhez járuljon, hiszen megvan rá a lehetőség, hogy a félelem szeretetté alakuljon.

Lakatos Sándor a tökéletes bűnbánatra vonatkozóan a következőképpen fogalmaz: „*Az esendő emberek világában a húsvétban megdicsőült Jézus személye egy mindenk felett álló felismerést hoz: a bűn csak az igazi szeretetben oldódik fel. Az igazi bűnbánat csak szeretetben születhetik meg, és a bocsánatot a bűnös csak az igaz szeretetben nyerheti el.*”<sup>21</sup>

### 1.3. Isten válasza bűnre

#### 1.3.1. Az Ószövetség haragos Istene

Az Ószövetség Istenképével kapcsolatban sok esetben elég negatív kép terjeng, és főképpen a modern erkölcsi- és ateista nézetekkel rendelkezők igencsak bírálják ezt az istenképet. Azzal vádolják Istent, hogy haragos, büntető, bosszúálló. Tény, hogy érzékelhető a különbség a két szentírási rész által lefestett istenkép között, ugyanis az Újszövetségben már egy szerető, irgalmas Istennel találkozunk. Természetesen tudjuk, hogy nem arról van szó, hogy Isten megváltozott volna, sőt már azzal is tisztában vagyunk, hogy mindkét szentírási részben találkozhatunk Isten büntető és szerető arcával is. Erre később még kitérünk, előbb lássuk, hogy milyen is az a sokat bírált ószövetségi Isten.

Az Ószövetségben a bűn és a büntetés szorosan összetartozott: az ember bűne magával vont a Isten büntetését. Egész családokra kiterjedt Isten büntetése, nem csak az egyén szenvedett. Apáról fiúra szállt a bűn hagyatéka. Így szól az Úr például Ádámhoz: „*Mivel hallgattál feleséged szavára, és ettől a fáról, amelyről megparancsoltam, hogy ne egyél, átkozott legyen a föld miattad! Fáradozva élj belőle életed minden napján! Teremjen az neked tövist és bogáncsot, és edd csak a föld növényeit!*” (Ter 3, 17-18). A zsoldáros ezt írja: „*Zúgolódtak sátraikban, nem hallgattak az Úr szavára. Erre ő fölemelte kezét ellenük, hogy lesújtson rájuk a sivatagban, s a nemzetek közé szórja utódaikat, és elszélessze őket az országokban.*” (Zsolt 106, 25-27). Valóban ijesztően hatnak Isten szavai, amikor a következőt olvassuk a Levitikák könyvében: „*...elpusztultok a nemzetek között, s az ellenséges föld felemészt*

---

<sup>21</sup> LAKATOS Sándor: *Csak a szeretetben!* In: Keresztény Magvető 120. évf. (2014.) 1. sz., 83.

titeket. Ha pedig néhányan ezek ellenére is megmaradnak közületek, azok sorvadozni fognak gonoszságaik miatt ellenségeik földjén és meggyötrődnek atyáik és önmaguk bűneiért, míg meg nem vallják maguk és atyáik gonoszságait, amelyekkel megszegték az irántam köteles hűséget és ellenemre jártak, s amelyekért én is ellenükre járok, s ellenséges földre viszem őket, míg meg nem szégyeniül körülméletlen szívük.” (Lev 26, 38-41). Az ószövetségi ember leginkább csak az evilági büntetést ismerte, gondoljunk csak Bábel, Ninive és Jeruzsálem elpusztítására.<sup>22</sup>

A zsoltáros egy másik részben így szól Istenhez: „Uram, bosszúállás Istene, bosszúállás Istene, jelenj meg! Kelj fel, ó föld bírója, fizess meg a kevélyeknek! Meddig fognak, Uram, a bűnösök meddig fognak még a bűnösök dicsekedni?” (Zsolt 94, 1-3). Konkrétan megjelöli Istent a bosszúálló jelzővel. Isten tulajdonsága a bosszúállás. Isten, mint kemény bíró. Megdöbentően hat, és valóban kiábrándító lehet azok számára, aki nem ismerik Istent, a teljes Szentírást, vagy kételkednek az Ő jóságában.

Az Ószövetségben tehát gyakran találkozunk azzal a gondolattal, hogy Isten megbünteti a bűnöst, pont azért az ószövetségi ember joggal fél ettől az Istentől és buzdít minket, olvasókat a bűntől való óvakodásra. Természetesen nem arról van szó, hogy az Ószövetség Istene egy hidegvérű bosszúálló és kész. Az ószövetség sorait bölcsességgel kell értelmezzük. Szabados Ádám lekipásztor és publicista több alapelvet is felsorol az ószövetségi istenkép megértéséhez. Egyrészt Isten cselekedeteit kontextusban kell értelmezzük: helytelen Istent egy-két kiragadott rész alapján jellemezni, ahhoz az egész Biblia ismerete szükséges. Másrészt nemcsak a szövegkörnyezet, hanem a történelmi környezet ismerete is nélkülözhetetlen: „Isten terve a valós emberi történelemben, a bukott állapot által előidézett élethelyzetekben jelenik meg. Isten nem steril környezetben mutat utat népének, hanem a bűn által megrontott struktúrákban, lázadó és megkeményedett szívű emberek által kialakított kultúrák összekuszálódott értékrendű társadalmaiban.”<sup>23</sup> Harmadszor a kulturális különbségekről sem szabad elfeledkezni, ugyanis óriási a szakadék a jelen korunk az akkori világ között. A Biblia nyelvezete sem mellékes: antropomorf nyelvezetet használ, annak érdekében, hogy könnyebben megérthető legyen a számunkra. Nem utolsó sorban pedig két kérdést érdemes feltenni azok számára, akik bírálják az ószövetségi istenképet: Milyen az én erkölcsi ítéletem Istennel szemben, illetve van-e jogom egyáltalán emberi mércével vizsgálni Istent?

---

<sup>22</sup> Magyar Katolikus Lexikon: „büntetés” - <http://lexikon.katolikus.hu/B/b%C3%BCntet%C3%A9s.html>

<sup>23</sup> SZABADOS Ádám: *Az Ószövetség Istene egy szörnyeteg?* (2), 2011. – <https://divinity.szabadosadam.hu/?p=3796>

Isten tehát az Ószövetségben a bosszúálló arcát is megmutatja, ha az ember vétkezik ellene. Mi változik a bűnhöz és bűnöshöz való viszonyában az Újszövetségben?

### 1.3.2. A kegyelem és irgalom Istene

Ha meg akarjuk ismerni az Újszövetség Istenét, akkor akár elég is a következő gondolatot szem előtt tartanunk: „...*úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta oda, hogy aki hisz benne, az el ne vesszen, hanem örökké éljen.*” (Jn 3,16) Úgy is mondhatjuk, hogy Isten saját maga szenvedett helyettünk a mi bűneinkért. Jézus Krisztus irántunk való szeretetből magára vette a bűneinket való felelősséget és Ő saját maga bűnhődött. Isten ezen tette mélységes titok számunkra. Milyen tehát Isten? Mit árul el magáról Isten e tette által számunkra? Mielőtt azonban Jézus Krisztus kereszthalálának jelentőségére kitérnénk, nézzük meg milyen volt Jézus magatartása a bűnös emberrel szemben.

Jézus elítélte a bűnt. Megtapasztalta a bűn utálatosságát, a fájlalta az emberi gonoszságot, mely eltávolította az embert az Ő szerető mennyei Atyjától. Isten és ember iránti feltétlen szeretetéből adódón a megtérést hirdette. Utálta bűnt tehát, de a bűnös embert szerette és gondoskodott róla. Gondoskodása sokszor csodatételekben nyilvánult meg. Ezekben a csodatételekben mind-mind Isten irgalmát szemlélhetjük a bűnös ember iránt. Kafarnaumi tartózkodása során Jézus így szólt a bénához: „*Fiam! Bűneid bocsánatot nyertek.*” (Mk, 2,5), majd így folytatta: „*Mondom neked, kelj föl, vedd ágyadat és menj haza!*” (Mk 2,11). A bűnük megbocsátása tehát nemcsak a lélek, hanem a test gyógyulását is eredményezte.

A bűnös ember iránt való szeretetét a házasságtörő asszony esete is mutatja. Jézus nem ítélkezik, nem hibáztat, hanem azt mondja: „*Menj, de többé ne vétkezzél!*” (Jn 8,11). Lehetőséget ad arra, hogy szembe forduljon a bűnnel, változásra hívja az asszonyt. Új távlatokat nyit. Nem a múltat nézi, hanem a jövőt. Reménykedik és bízik a bűnösben, hogy képes maga mögött hagyni a bűnös múltat. Tehát azáltal, hogy Jézus nem azonosítja a bűnt a bűnösselel, lehetőséget ad az embernek a bűneivel való szembefordulásra, a megjavulásra, megtisztulásra.<sup>24</sup> A csodás gyógyításai és a házasságtörő asszony története mellett folytathatnánk a sort Jézus olyan cselekedeteivel, amikor a farizeusok méltatlankodása ellenére egy asztalhoz ült a vámosokkal és bűnösökkel, vagy amikor hagyta, hogy egy bűnös asszony olajjal kenje meg. Jézus tehát magatartásával nem egyszer példázta a mennyei Atya irgalmát.

---

<sup>24</sup> PUSKÁS: *A kegyelem teológiája*, 35.

Jézus példabeszédeiben is hirdette a mennyei atya irgalmasságát. A tékozló fiú története is az Atya végtelen szeretetéről és irgalmáról árulkodik. A tékozló fiú felismerte és megbánta bűnét, melyet atyja ellen követett el: *„Útra kelek, elmegyek apámhoz, és azt mondom neki: Atyám, vétkeztem az ég ellen és teellened. Nem vagyok többé méltó arra, hogy fiadnak nevezzenek, tégy engem olyanná, mint béreseid közül egy.”* (Lk 15, 18-19). A felismerés hatására megszületett benne a bánat és a vezeklés vágya. Mit tesz erre a szerető apa? *„Még távol volt, amikor apja meglátta őt, megszánta, elébe futott, nyakába borult, és megcsókolta őt.”* (Lk 15,20). Nem kérte számon a fiát, szívből örült és örvendezett és szeretettel visszafogadta. Jézus a bűnös embert az elveszett bárányhoz hasonlítja: *„Ha közületek valakinek száz juha van, és egyet elveszít közülük, nem hagyja-e ott a kilencvenkilencet a pusztában, és nem megy-e az elveszett után, amíg meg nem találja?”* (Lk 15,4). Isten nem feledkezik meg a bűnösről, hanem megbocsátó szeretettel közelít feléje már azelőtt, hogy az ember beismerné bűnösségét.

Jézus nem csak beszélt az irgalomról és nem csak gyógyította a bűnös lelkeket, hanem képes volt életét adni az emberekért. Ahogy Puskás Attila *A kegyelem teológiája* című művében fogalmaz, „a kegyelem kinyilatkoztatása csúcspontját Jézus kereszthalálában érte el.”<sup>25</sup> Isten annyira szeret bennünket, hogy egyszülött Fiát adta értünk. Ő maga vállalta, hogy szenved helyettünk a bűneink következményéért. Ez Isten irgalmának legnagyobb, leghangsúlyosabb mutatója. Aki ennek a kegyelemnek a lehetőségével, a keresztséggel él, annak bűnei bocsánatot nyernek, ezzel pedig helyreáll benne az eredeti, a bűntelen állapot, mely a történelem kezdetén az embertől elvétetett. Hogyha, ezt képesek vagyunk megérteni és az igazi szeretet motiválja lelkünk fájdalmát a bűneink felett, akkor a szerető Isten azonnal és újból szeretettel válaszol: megbocsájtja bűneinket és begyógyítja a sebzett szívünket.

Isten tehát egyáltalán nem a bosszú Istene, ahogy azt a zsoltáros fogalmazta. Jézus eljöveteleivel, kereszthalálával és feltámadásával megmutatta nekünk, hogy Isten igenis a szeretet és az irgalom Istene. És ma is úgy bocsát meg nekünk mit egykor a házasságtörő asszonynak, ma is úgy vár, mint a tékozló fiút és úgy keres, mint elveszett bárányt. Ferenc pápa, megválasztása utáni első nyilvános szentmiséjén prédikációjában a következőképpen fogalmazott: *„Ahhoz, hogy megtapasztalhassuk az irgalmasságot, az első és egyetlen szükséges lépés az, hogy felismerjük: szükségünk van rá. Jézus akkor jön el értünk, amikor felismerjük, hogy bűnösök vagyunk.”*<sup>26</sup> Egy másik prédikációjában így fogalmaz: *„Isten nem valamiféle*

---

<sup>25</sup> PUSKÁS: *A kegyelem teológiája*, 35.

<sup>26</sup> FERENC PÁPA: *Isten neve irgalmasság*, 8.



*határozattal bocsát meg, hanem egy simogatással. Az irgalmassággal Jézus a törvényen is túllép, és miközben megbocsát, megsimogatja bűneink sebeit.*”<sup>27</sup> Szerinte az irgalmasság „nem törli el a bűnt: azt csak Isten bűnbocsánata törli el, az irgalmasság azonban tovább megy. (...) Megsimogatja bűneink sebeit, mert elkötelezett a megbocsátás, a mi üdvösségünk iránt.”<sup>28</sup>

#### 1.4. A kiengesztelődés szentsége

Kiengesztelődni annyit jelent, mint megbékélni, helyreállítani a békét a konfliktusban álló felek között. A héber szóhasználatban a *kipper* vagy *hilaszkesztai* kifejezések jelennek meg a kiengesztelődés leírására, melyek törölni, kioltani, megtisztítani, elvenni jelentést hordoznak.<sup>29</sup> Izajás próféta könyvében az eltávolítás ige jelenik meg a következőképpen: „Azáltal nyer bocsánatot Jákob bűne, és vétke eltávolításának az a teljes gyümölcse, ha olyanná tesz minden kőoltárt, mint az összezúzott mészkö, és nem maradnak fenn a szent fák és oszlopok.” (Iz 27,9). Tehát Jákob bűne „eltávolítódik”, azaz bűnei bocsánatot nyernek, vagyis megbékél, kiengesztelődik Istennel. Az Ószövetségben az Úr a megtisztulás érdekében kért áldozatokat az őket követőktől. Ezt mondta az Úr Mózesnek a Leviták könyvében: „Ez a törvény áll a leprásra, amikor őt meg kell tisztítani: Vigyék el a paphoz, akinek azonban ki kell mennie a tábor elé, s ha ő úgy találja, hogy a lepra meggyógyult, parancsolja meg a megtisztítandónak, hogy hozzon magáért két élő, ehető madárkát, cédrusfát, karmazsin színű fonalat meg izsópot.” (Lev 14, 2-4) Az Istennek való áldozatbemutatásnak tehát tisztító hatása van. Tisztára mossa az ember lelkét Isten előtt, letakarítja, eltávolítja róla a bűnt, mely falat képez Isten és ember előtt, és ezáltal gyógyít. Az Istennel való kiengesztelődés tehát egy gyógyító aktus.

Jézus is a megtisztulásra buzdítja az embereket: „Tartsatok bűnbánatot és higgyetek az evangéliumban!” (Mt 1,15), „Azt hiszitek, hogy ezek a galileaiak bűnösebbek voltak a többi galileainál, mivel mindezt elszenvedték? Mondom nektek: Nem! De ha nem tartotok bűnbánatot, mindnyájan ugyanígy elvesztek.” (Lk 13,2-3) A bűnös embert a terméketlen fügefához hasonlította: Aki nem tisztul meg és nem hoz gyümölcsöt, abban Isten nem lelheti örömét és a kárhozatra ítéli, ahogyan a gazda kivágatja a terméketlen fügefát.

Miért kell letisztítani, eltávolítani a bűnt az emberi szívről? Ahogy fejezet elején is láthattuk, a bűn falat von az ember és Isten között. Isten az Ő kegyelmében való tiszta és

---

<sup>27</sup> FERENC PÁPA: *Isten neve irgalmasság*, 10-11.

<sup>28</sup> FERENC PÁPA: *Isten neve irgalmasság*, 14.

<sup>29</sup> Magyar Katolikus Lexikon: „kiengesztelődés” -

<http://lexikon.katolikus.hu/K/kiengesztel%C5%91d%C3%A9s.html>

gyümölcsöző életre hív, a bűn pedig akadályozza az Ő kegyelmét az ember életében. A következőkben azt tekintjük át, hogy milyen lehetőségeket ajánl az Egyház a bűneinktől való megtisztulásra, annak érdekében, hogy Isten kegyelme átjárhassa életünket.

#### 1.4.1. A szentgyónás

Jézus feltámadása után megjelent a tanítványoknak és így szólt: *„Vegyétek a Szentlelket! Akiknek megbocsátjátok bűneiket, bocsánatot nyernek; akiknek pedig megtartjátok, azok bűnei megmaradnak.”* (Jn 20,22-23) A Katolikus Egyház Jézus ezen szavait tartja a kiengesztelődés szentségének alapító szavainak. Jézus tehát tanítványait bízta meg, hogy a Szentlélek Isten által kiszolgáltassák a bűnbocsánatot a vétkeiket megbánó és megtérni vágyó hívek számára.

Az előzőekben említettük, hogy Krisztus szenvedése és kereszthalála által megváltott minket bűneinktől, így a keresztséggel visszaáll bennünk az eredeti büntelen állapot, vagyis a keresztséggel megigazulunk. A keresztség felvételével tehát új, fehér lappal kezdünk. Ez viszont nem jelenti azt, hogy megszabadulunk a bűnre való hajlandóságunktól is, ami az emberi természetünk egyik alapvető tulajdonsága. Így előbb-utóbb a fehér lapunkon a bűn szennyfoltjai kezdenek megjelenni. Ezért van szükségünk a szentgyónás lehetőségére, ahol újra és újra kiengesztelődhetünk Istennel.<sup>30</sup> Jézus irántunk való szeretetének megnyilvánulása e szentség elrendelése, hiszen azt szeretné, hogy minden egyes napunkat Isten kegyelmében töltsük.

A katolikus vallásban különösen hangsúlyos az a tény, hogy Jézus a tanítványait hatalmazta fel a bűnök megbocsátására, vagyis az apostolok és utódaik kapták meg azt a képességet és kötelességet, hogy az emberek bűneit megbocsájtsák. Ebben alapvető szerepe van a hit és a vallás gyakorlásának közösségi erejének. Krisztus közösséget alapított, tagjait Őbenne való hit köti össze.<sup>31</sup> Szent Pál a galatákhöz írt levelében így fogalmaz: *„Mert mindnyájan Isten fiai vagytok a hit által Krisztus Jézusban. Hiszen mindannyian, akik megkeresztelkedtetek Krisztusra, Krisztust öltöttétek magatokra: nincs többé zsidó, sem görög, sem szolga, sem szabad, sem férfi, sem nő; mert mindnyájan egy vagytok Krisztus Jézusban.”* (Gal 3,26-28) Ebben a közösségben kell a keresztényeknek kifejezni hitüket és tanúságot tenni

---

<sup>30</sup> YOUCAT. *A katolikus egyház ifjúsági katekizmusa*, Budapest <sup>2</sup>2018, 136.

<sup>31</sup> Magyar Katolikus Lexikon: „kiengesztelődés” - <http://lexikon.katolikus.hu/K/kiengesztel%C5%91d%C3%A9s.html>

Krisztusról a világ előtt.<sup>32</sup> Így ebben a hitközösségben az egyes tagok bűne, nem csupán magánbűn, hanem kihat a közösség minden tagjára és ellentmond a kegyelmi közösségnek. Ezért adta Jézus Isten bűnmegebocsátó hatalmát az egyházat vezető apostoloknak. A pap feloldozásával tehát Krisztus feloldoz minket bűneink alól, megbocsájtja bűneinket: „Feloldozlak téged bűneidről az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.”

A szentgyónásban való kiengesztelődés előfeltételei az őszinte bűnbánat és a jószándék.<sup>33</sup> Szükséges, hogy valódi megbánást, fájdalmat érezzünk, ha arra gondolunk, hogy Istent megbántottuk. Ahogy a tökéletes és kevésbé tökéletes bánat tárgyalásakor láthattuk, nem szükséges föltétlenül, hogy a bűnünk felett érzett fájdalmunkat Isten iránt való szeretet vezérelje ahhoz, hogy a bűnbocsánat szentségét kérjük. Ám a bűnnek a megbánása kizáró feltétel. Fontos annak beismerése, hogy a tett helytelen volt, hiszen másokat vagy saját magát károsította meg általa, Istenről pedig elfeledkezett, megbántotta Őt. Ilyekor nagy a szerepe a lelkiismeret hangjának, melyről egy előző alfejezetben szintén tárgyaltunk. Abban, hogy hibás lelkiismeretünk ne hogy tévutakra tereljen, szintén nagy szerepe van a gyóntató lelkiatyának, aki segítheti a gyóntót abban, hogy a lelkiismerete összhangban legyen Isten parancsaival.<sup>34</sup>

A gyónás alatt elhangzik az ígéret a jóra való törekvésre és a bűn jövőbeli elkerülésére. Ez jelenti a jószándékot. Akkor bízhatunk igazán Isten irgalmas megbocsátásában, ha valóban elszántak vagyunk a jóra való törekvésben, a megújulásban. Az őszinte megbánás, a határozottság és elszántság a jóra való törekvésre nem zárja ki annak esélyét, hogy újra hatalmába kerít a gonosz kísértése és újból bűnbe esünk. Ám Jézus nem korlátozza le az egy főre eső gyónási lehetőségek számát. Annyiszor gyónhatunk, ahányszor lelkiismeretünk és szívünk bánata diktálja. Isten mindig irgalmas marad.<sup>35</sup> Ferenc pápa az Isten neve irgalmasság című könyvben így fogalmaz: „Neki (Jézusnak) különös képessége van a felejtésre. Megfeledkezik bűneidről, megcsókol, megölel és csak annyit mond neked: »Én sem ítélek el. Menj, de többé ne vétkezzél!« Csak ezt a tanácsot adja neked. És ha eltelik egy hónap, és már megint ugyan ott tartunk... akkor térjünk vissza az Úrhoz. Az Úr soha nem fárad bele abba, hogy bocsánatot kérjünk tőle. Akkor azt a kegyelmet kell kérnünk, hogy ne fáradjunk bele a bocsánatkérésbe, mert Ő soha nem fárad bele a megbocsátásba.”<sup>36</sup>

---

<sup>32</sup> Magyar Katolikus Lexikon: „bűn” - <http://lexikon.katolikus.hu/B/b%C5%B1n.html>

<sup>33</sup> DICK, Klaus – GEHRIG, Rudolf – MEUSER, Bernhard – SÜß, Andreas: *YOUCAT – Gyónás és megújulás*, Budapest 2018, 27-29.

<sup>34</sup> DICK – GEHRIG – MEUSER – SÜß: *YOUCAT*, 27.

<sup>35</sup> DICK – GEHRIG – MEUSER – SÜß: *YOUCAT*, 28.

<sup>36</sup> FERENC PÁPA: *Isten neve irgalmasság*, 9.

Az egyház megkülönböztet bocsánatos és halálos bűnüket. E kétfajta bűnt súlyosságuk különbözteti meg. A halálos bűnök súlyosak, ezeket kötelezően meg kell gyónjuk, hogy elnyerjük a bűnbocsánatot. A súlyos bűn Isten parancsa, vagyis az Isten- és emberszeretet ellen való véték tudott és akaratlagos elkövetése. Fontos feltétel tehát a tudatosság és szándékosság, vagyis az személy „értelmének és akaratának teljes birtokában vétkezik”.<sup>37</sup> A halálos bűn megfosztja az embert Isten kegyelmétől. A bocsánatos bűn abban különbözik a halálostól, hogy a három feltétel közül egy vagy több nem teljesül: tehát vagy nem fontos dologban vétkezik, vagy nem tudja, hogy az a dolog fontos, vagy pedig nem az ő akaratából vétkezik. Tehát ha valamiről nem tudjuk, hogy bűn vagy nem saját akaratunkból vétkezik, akkor az nem számít bűnnek. Ez viszont nem jelenti azt, hogy nem ártalmas és nem foszt meg valamilyen mértékben Isten kegyelmétől. Ezért, amint tudatába kerültünk annak, hogy bűnt követtünk el, érdemes megbánnunk és a jövőben elkerülnünk.

A gyónáshoz tartozik a bánat, a szándék és a bűnmegvallás mellett a jóvátétel, a vezeklés is. Ez egyfajta bűnhődés az elkövetett igazságtalanságaink miatt. Nem siránkozást, önbüntetést vagy önbecsmérlést jelent, hanem mások iránti szeretetben és elkötelezettségben kell megnyilvánulnia. Történhet imádsággal, böjttel, vagy a szeretet bármilyen megnyilvánulásával az embertársaink felé.<sup>38</sup>

A szentgyónás kibékíti a bűnöst Istennek és az Egyházzal. Ez a kibékülés olyan, mint a tékozló fiú hazaérése és apja karjaiba való borulása: kibékülünk Istennel, visszatérünk az Ő kegyelmébe. A katekizmus a bűnbánat és kiengesztelődés szentségét a gyógyulás szentségének is nevezi a betegek kenetének szentségével együtt, hiszen Krisztus azért ajándékozta nekünk e szentségeket, hogy testi-lelki gyöngeségünkben erősítsenek.<sup>39</sup>

#### 1.4.2. Az Eucharisztia tisztító hatása

Jézus így szól tanítványaihoz az utolsó vacsorán: „*Igyatok ebből mindnyájan, mert ez az én vérem, az új szövetségé, amely sokakért kiontatik a bűnök bocsánatára.*” (Mt 26, 27-28) Jézus ezen szavai arra utalnak, hogy az Eucharishtiában való részvétel bűntől tisztító hatással bír.<sup>40</sup> A szentmiseáldozat Krisztus szenvedését jeleníti meg. E szenvedés célja a bűneinktől

---

<sup>37</sup> JUHAR József (Ford.): *Katekizmus*, Róma 1958, 163.

<sup>38</sup> YOUCAT. *A katolikus egyház ifjúsági katekizmusa*, 138.

<sup>39</sup> YOUCAT. *A katolikus egyház ifjúsági katekizmusa*, 134.

<sup>40</sup> DOLHAI Lajos, *A szentáldozás bűnbocsátó hatása*, in: *Vigilia* 2002/3, [https://vigilia.hu/archivum/index.php?route=product/product&manufacturer\\_id=9192&product\\_id=20241](https://vigilia.hu/archivum/index.php?route=product/product&manufacturer_id=9192&product_id=20241), 2022.05.22, 174.

való megváltás: feláldozta magát, hogy kiengeszteljen minket az Úrban és eljuttasson minket az üdvösségre. Jézus ezen tetteire nemcsak megemlékeznek az Egyház minden szentmiséiben, hanem újra fel is ajánlja Istennek Krisztus keresztáldozatát. Mivel Jézus valóságosan jelen van a szentmisében a kenyér és bor színében, melyet újra felajánlunk Istennek a bűneink bocsánatára, ezért azt mondhatjuk, hogy a szentmise áldozati jelleggel bír, így tehát az Eucharisztriában való részesedés által kiengesztelődünk az Úrban.<sup>41</sup> Dolhai Lajos a következőképpen fogalmaz: „A megbocsátást tehát a megdicsőült Úr viszi végbe abban a hívő közösségben, amely az Eucharisziát ünnepli. Az Eucharisztia megünneplése "csúcspont és forrás" azoknak az életében, akik Istennel és az emberekkel kiengesztelődve akarnak élni. Az egyház megbékélt tagjai Jézus Krisztus testének és vérének ajándékát veszik magukhoz, s benne megbocsátást, új életet és üdvösséget.”<sup>42</sup>

A szentmise liturgikus elemei fokozatosan készítik fel Krisztus testének és vérének magunkhoz vételéhez és ezáltal az Atyával való kiengesztelődésre. A szentmise elején található a bűnbánati cselekmény, melyben a pap lelkiismeretvizsgálatra és bűnbánatra buzdítja a híveket, hogy méltóképpen, bűneiktől megtisztulva ünnepelhessék meg az Eucharisziát. A hívek mondják: „Gyónom a mindenható Istennek és nektek, testvéreim, hogy sokszor és sokat vétkeztem gondolatlanul, szóval, cselekedettel és mulasztással: én vétkezem, én vétkezem, én igen nagy vétkezem.” Ez nem egyenlő a szentgyónással, csupán annak belátása, beismerése, hogy nem vagyunk bűn nélkül valók és Isten irgalmáért esedezünk. A „Kyrie eleison” kezdetű énekkel szintén Isten irgalmasságáért könyörgünk. „Isten Bírónya, te elveszed a világ bűneit: irgalmaz nekünk.” – énekeljük a szentáldozás előtt, aztán így imádkozunk, a kafarnaumi századost idézve: „Uram, nem vagyok méltó, hogy hajlékomba jöjj, hanem csak egy szóval mondd, és meggyógyul az én lelkem.” A Krisztussal való találkozás gyógyítja a lelket a bűnük ártalmától. Így hát joggal mondja pap a szentmise végén, hogy „Menjetek békével!”<sup>43</sup>

A katekizmus kielemei, hogy a szentáldozáshoz való járulás nem helyettesíti a szentgyónást, főképpen nem a halálos bűnök esetében. A bocsánatos bűnököt bár eltörli, de a súlyosakat már nem, viszont megóvja a jövőbeli halálos bűnök elkövetésétől.<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> DOLHAI: *A szentáldozás bűnbocsátó hatása*, 175.

<sup>42</sup> DOLHAI: *A szentáldozás bűnbocsátó hatása*, 175.

<sup>43</sup> DOLHAI: *A szentáldozás bűnbocsátó hatása*, 176.

<sup>44</sup> KEK, 1993, 1393-1395.

## 2. A büntudat pszichológiája

Az előző fejezetben láthattuk, hogy a bűn és büntudat kérdésével alapvetően a teológusok foglalkoznak. A pszichológusok, bár erkölcsi kérdésekkel nem foglalkozván, nem határozzák meg, hogy mi számít bűnnek, annál inkább érdekeltek a büntudat, mint érzelem, jelenségében. Ennek az oka az a megfigyelés, miszerint a büntudat gyötrő hatása néha destruktív módon hat az ember lelki egészségére. Ebben a fejezetben áttekintjük, hogy mit mond a pszichológia a büntudatról, annak konstruktív és destruktív megnyilvánulásáról.

### 2.1. A büntudat konceptualizációja

A büntudat az érzelmek kategóriájában a magasabb rendű érzelmek közé sorolható, melyek legfőbb jellemzője a tudatos és tanult jelleg. Ebből adódóan megkülönböztetjük az alapérzelmektől, melyek genetikailag kódoltak és ösztönös a megjelenésük, mint például a dühnek, az undornak vagy derűnek.<sup>45</sup> Ahogy általában a magasabb rendű érzelmek esetében, úgy a büntudatnál is nagy szerepet játszik a kogníció, azaz gondolkodási folyamatok is részt vesznek benne. Így tehát a büntudat is, mint a többi magasabb rendű érzelem az agykéregben keletkezik, ellentétben az agykéreg alatt, az agy mélyebb rétegeiben keletkező alapérzelmekkel. Lassan alakul ki és tovább is marad fenn, mint az egyes alapérzelmek. A tanult- és gondolati jellege miatt, a büntudat megélése, annak ellenére, hogy egyetemes érzelem, nagy mértékű változatosságot mutat az egyes kultúrákban.

A büntudatnak, és általában a magasabb rendű érzelmeknek fontos jellemzője a társas jelleg. Míg félhetünk, undorodhatunk, meglepődhetünk tárgyaktól is, addig büntudatot nem érezhetünk más személyek létezése nélkül. Ezen bonyolultabb kognitív érzelmek kifejlésére azért volt szüksége az ősembernek, hogy alkalmazkodni tudjon az egyre bonyolultabb társadalmi környezethez. Ezeknek az érzelmeknek a magasabb rendű jellege abban is áll, hogy az éntudat megjelenése nélkül nem létezhetnek: szükséges, hogy az egyén képes legyen önmagára vonatkoztatni, ahhoz, hogy a társas visszajelzéseket értékelni tudja. Ezt angolul *self-conscious*, azaz én-tudatos érzelmeknek nevezzük.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> EKMAN, Paul: *An argument for basic emotions. Cognition & emotion*, 6(3-4), 1992, 169-200.

<sup>46</sup> ROBINS, R. W. – SCHRIBER, R. A.: *The Self-Conscious Emotions: How are they Experienced, Expressed, and Assessed?* *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6), 2009, 887.

A büntudat egy morális érzelm, mely erkölcsi vonatkozású tettek esetén jelenik meg. Egy komplex pszichés konstruktumnak is nevezhető, ugyanis olyan gondolatokra és érzésekre vonatkozik, melyek egy valódi vagy elképzelt hibás tett, magatartás kapcsán lépnek fel. Tehát az egyén a saját tetteire való reflektálásából ered, és abból a meggyőződésből származik, hogy az egyén nem az elsajátított morális szabályoknak, standardoknak megfelelően járt el. E reflektálás történhet a múltra vonatkozóan, vagyis a már elkövetett hibás tettek, de irányulhat a jövőre is, az elképzelt jövőbeli viselkedésre vonatkoztatva. A büntudat megélése negatív érzelmi élményt jelent az egyén számára, egyfajta érzelmi distressz, mely feszültséget vált ki, alapvető eleme a szorongás.<sup>47</sup>

Lewis Benedictus Smedes művészi megfogalmazásban a következőképpen határozza meg a büntudatot: „*Megtapasztalod a fájdalmat, melynek okozója voltál, osztozol a magad keltette bánatban. Belépsz a másik ember lelkébe, és átérezed szenvedését. Elhagyatott és védtelen vagy, egy időre bezárulsz önvárad jól megérdemelt poklába. E fájdalom (...) neve: büntudat.*”<sup>48</sup> E megfogalmazás is kiemeli a büntudat egy fontos tulajdonságát: pszichés szenvedést, fájdalmat okoz. Átélni ezt a fajta érzelmet kellemetlen, egy olyan distressz állapot, melyet a szerző a pokolhoz hasonlít. Az ember helytelennek ítéli a tettét és emiatt szenved, szorong. Smedes megfogalmazásában is megjelenik a társas jelleg: a tett helytelensége abban áll, hogy a másik személynek kárt okozott.

Ahhoz, hogy pontosan meghatározzuk, hogy mi a büntudat, azt is kell látnunk, hogy mi nem az. Azért van szükség erre, ugyanis nagyon sok hasonló kifejezést használunk a büntudat megnevezésére. A következőket gyűjtöttem össze: bűnbánat, lelkiismeretfurdalás, szégyen.

Láthattuk az előző fejezetben, hogy a teológia leginkább a bűnbánat kifejezést használja, ebben a fejezetben viszont megfigyelhetjük, hogy a pszichológiai szakirodalomban a büntudat kifejezés jelenik meg. Joggal feltevődik a kérdés, hogy vajon ugyanarról a pszichés jelenségről beszél-e a két tudomány. Egyes szakértők különbséget tesznek a két kifejezés között: Scheler német filozófus szerint a két érzelm közti különbség a kiváltó eseményhez való viszonyukban keresendő. A büntudat esetében a személy felelősségérzete van a fókuszban, ezért az egyén önmagára vonatkoztat, elítéli önmagát, ami rombolja az önértékelést, így tehát destruktív, romboló hatása van. Kapcsolódhat hozzá szorongás, harag, félelem és/vagy szégyen. Ahhoz, hogy a személy megróbalja elkerülni az énjét érő negatív hatásokat, nagy eséllyel folyamodhat

---

<sup>47</sup> JAKABHÁZI Béla-Botond: *A büntudat, mint egyetemes emberi érzés*, in: Keresztény Magvető, 2006/4, 407.

<sup>48</sup> SMEDES, Lewis Benedictus: *Bocsáss meg és felejts!* Park Könyvkiadó, Budapest 1994.

a felelősség elhárításához. Végző soron a büntudat feloldásának módja határozza meg, hogy milyen mértékben romboló hatású a büntudat. A büntudattal ellentétben a bűnbánat esetében, Scheler szerint a fókusz magán a helytelenek ítélt tetten van. Mivel nem saját magára vonatkoztat az egyén, így nincs szüksége arra, hogy a felelősséget elhárítsa. A bűnbánat arra készíti, hogy bevallja és jóvátegye a tettét, és ezáltal csökkentse a pszichés feszültséget.<sup>49</sup>

Érdekes Scheler megközelítése. Először is úgy gondolom, hogy a magyar megnevezések szintjén a büntudat és bűnbánat megkülönböztetése nem egyértelmű. Egyik magyar megnevezés inkább a kognitív jellegre utal (-tudat), a másik inkább az érzelmi- és élménysíkra (-bánat). Függetlenül a megnevezéstől, minden magasabb rendű érzelemnek megvan a maga kognitív és érzelmi összetevője. A büntudat, még akkor is, hogyha maga a szóösszetétel nem tartalmaz utalást érzelemre, úgy a szakirodalomban, mint a köznyelvben érzélem. Mivel Scheler eredetileg német nyelven ír, a legtöbb pszichológiai tanulmány pedig angol nyelvű, és jelen esetben a Schelert idéző mű pedig magyar nyelvű, ezért nem zárom ki, hogy lehet némi kavargás, ami a fordításokat illeti. Angol nyelvben ugyanis csupán öt kifejezést kaptam, ami magyarra büntudatként fordítható (pl. guilt, remorse, compunction, consciousness, sense of guilt).

Másrészt, ahogy a későbbiekben többször is látni fogjuk, Scheler óta több kutató is szégyennek nevezte azt a fajta büntudatot, amikor az egyén saját magára vonatkoztatva értékeli ki a tettét. Hogyha csupán az énképet érő hatás alapján különböztetjük meg a büntudatot a bűnbánattól, akkor a kérdés az, hogy mi különbözteti meg a büntudatot a szégyentől. A pszichológiai irodalomban pedig nem beszél háromfajta morális érzelemről, csupán kettőről: a büntudat-szégyen érzelepárról. Ezért Scheler elmélete, tisztázatlansága és megalapozatlansága miatt nem beépíthető a jelen tanulmányba. Továbbra is maradok annál a nézetnél, hogy a büntudat és bűnbánat egy és ugyan az az érzélem. Tehát érzelmi- és élménysíkon nincs köztük különbség. Ami pedig a kognitív síkot illeti, maradok hű azon pszichológiai nézethez, miszerint az énképet érintő büntudatot szégyennek nevezzük.

Abból kiindulva, hogy a lelkiismeretfurdalást A Magyar Nyelv Értelemző Szótára úgy definiálja, mint „a lelkiismerettől okozott kínzó, nyugtalanító érzés valamely, önmagunk által erkölcsileg helytelenek ítélt tettünk, érzésünk, gondolatunk miatt”, ezért szintén a büntudat vagy bűnbánat egyik szinonímájaként tekintem.<sup>50</sup> Különbség csupán újra abban rejlik, hogy az

---

<sup>49</sup> HORVÁTH-SZABÓ Katalin: *Büntudat-bűnbánat*, in: *Vigilia*, 2002(3), 185.

<sup>50</sup> A Magyar Nyelv Értelemző Szótára (online változat): „lelkiismeret-furdalás” – <https://ertelmezo.oszk.hu/kereses.php?kereses=lelkiismeret-furdal%C3%A1s+>



ugyanazon érzelem melyik pszichés konstruktumára fókuszál: jelen esetben nem az érzelmre, nem is a kognitív jellegre, hanem arra a belső „hangra”, mely jónak vagy rossznak ítéli az egyén saját cselekedeteit.

Más a helyzet a szégyen esetében. A köznyelvi, nem tudományos használat esetében is feltűnik, hogy a hasonlóság ellenére azért van némi különbség a két fogalom jelentése között, és nem is szoktuk igazán összetéveszteni. Az antropológusok azt tanítják, hogy arra a dolgra hoz létre az ember nyelvi szimbólumot, azaz szót, kifejezést, amit ismer és aminek számára értelme van. Logikus. Ezzel magyarázható például az is, hogy egy Tajvan közeli kis sziget őslakosai nem ismerik az „enyém” szót, mivel egyfajta őskommunizmus szerint élnek mindennapjaikat, mindenki egyenlő és minden közös, ellenben a szélnek többfajta típusát ismerik és mindegyiket különbözőképpen nevezik, mert ezeknek ismerete megélhetésük alapfeltétele.<sup>51</sup> Ez alapján az se véletlen, hogy a mi kultúránkban külön szó létezik a morális érzelem egyik típusára, a szégyenre. A szégyent valami markánsan megkülönbözteti a büntudattól, olyannyira, hogy másképp nevezzük meg azt, annak ellenére, hogy mindkettőt valamilyen szabály megszegése következtében érezzük és mindkettő nyomasztó, fájó és nyugtalanító. Miben is rejlik tehát a büntudat és a szégyen közti különbség? Nagyon sok elméletalkotó rájött, hogy a különbség gondolati síkon keresendő: vagyis, hogy milyen kogníciók uralják az ember tudatát, mi a kognitív fókusz a helytelen tétellel való szembesüléskor. Pszichológiai tanulmányok és kutatások hosszú sora keresi e két érzelem közti különbség okát, ezért ezt egy külön alfejezetben fogom tárgyalni a jelen tanulmányban.

## 2.2. A büntudat fejlődése

Mint már fentebb említettem, a büntudat megéléséhez alapvető feltétel, hogy ki legyen alakulva az én-tudat, ezért az ember első életéveiben még nem képes büntudatot érezni. Két éves koráig csupán az alapérzelmeket képes megélni és kimutatni. Két éves kortól azonban kezdenek új érzelmek is megjelenni, mint az irigység, a büszkeség és a büntudat. Ezek már bonyolultabb érzelmek, melyeket tanulással sajátít el és szociális viszonyaiban éli meg.<sup>52</sup> Ahhoz, hogy az ember büntudatot érezzen szükséges, hogy ismerje a rá vonatkozó normákat, szabályokat, elvárásokat, célokat tudjon felállítani és mindezekre vonatkozóan saját magára

---

<sup>51</sup> Benedek Dezső Kolozsvári származású antropológus egyetemi előadásai alapján, Kolozsvár, Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Pszichológia és Neveléstudományok kar, 2015 május.

<sup>52</sup> DANIS Ildikó – FARKAS Mária – HERCZOG Mária – SZILVÁSI Léna (szerk.): A gyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások, Biztos Kezdet Kötet II., Budapest, 2011, 151.

tudjon reflektálni. A gyermek idővel megtanulja, hogy a szabályok betartásának célja nem a büntetés elkerülése, hanem az elfogadott viselkedésmódokra vonatkozó társas megegyezéshez való ragaszkodás.<sup>53</sup> Később ezek a csoport által elfogadott szabályrendszerek tovább bővülnek, az ember megismer és interiorizál olyan erkölcsi szabályokat is, melyek akár fontosabbá is válhatnak az egyszerű társas szabályoknál. Ekkor alakul át igazán az a szorongató érés szégyenből büntudatba, hiszen a személy már nem azért bánja a bűnét, mert az nyilvánosságra kerül, a csoport leleplezte, hogy ő az elfogadott viselkedésmód ellenében cselekedett, hanem önmaga előtt „lepleződik le”, ő maga ismeri fel, hogy tette helytelen volt. Tehát míg a szégyen esetében a tanúk jelenléte alapvető feltétel, addig a büntudat keletkezésénél elég a saját lelkiismeret, mint tanúja a helytelen cselekedetnek. Ezért ahhoz, hogy a személy büntudatot éljen meg szükséges a lelkiismeret és az értelmi működés magasabb szintje.<sup>54</sup> Ugyanakkor a büntudat megélése folyamatosan befolyásolja, alakítja az egyén személyiségét.

Jean Piaget svájci pszichológus és ismeretelméleti szakember kutatta a lelkiismeret és a büntudat jelenségét gyermekek esetében tervszerűen felépített megfigyelésekkel. Megállapította, hogy a gyermekek büntudatának mértéke arányos az okozott kárral, még nem képes figyelembe venni a szándékosság tényét: azaz a bűn nagyságán nem változtat az, hogy a helytelen tettet véletlenül vagy szándékosan követte el. A szándékosság tényének figyelembevétele csupán 9 éves kor környékén kezd megjelenni. Piaget másik érdekes megfigyelése a fennebbi büntudat-szégyen kettőségeinek magyarázatához kapcsolódik. 10 éves kor előtt a helytelen cselekedet ténye és mértéke csupán a büntetésben értelmezhető. Azaz attól hibás egy tett, hogy az büntetést vált ki a környezet részéről. Hiányzik tehát a büntetés elkerülésének belső szükséglete. Nem azért nem hazudik a gyermek, mert meg van győződve, hogy az rossz dolog, hanem azért, mert a szülő vagy Isten megbünteti érte. Ilyenképpen tehát a bűn következménye és egyben mutatója is a büntetés. Csupán később, hosszú kognitív fejlődés következtében érti meg, hogy a bűn a büntetés meglététől függetlenül is helytelen, és így válik a belső szükségletté a bűn elkerülése, a büntelenség. Piaget nyomán tehát azt mondhatjuk, hogy a fejlődés korai szakaszában a felnőttek által hozott szabályok, mint törvényszerűségek jelennek meg és konkrétan összefüggenek a szabályokat hozó személyekkel. Ezeket a szabályokat a gyermek csak később tölti fel értelemmel.<sup>55</sup> Az erkölcsi fejlődés ezen folyamatában nagy szerepe van a gyermeket nevelő személynek, személyeknek, ugyanis a velük való kapcsolat és

---

<sup>53</sup> SZEGEDI: *A Lelkiismeret. Személyiséglélektani konstrukció: kialakulása, működése*, 174-178.

<sup>54</sup> HORVÁTH-SZABÓ: *Büntudat-bűnbánat*, 181.

<sup>55</sup> TOMCSÁNYI Teodóra: *Bűn, büntudat és pszichoanalízis*, in: Jelenits István – Tomcsányi Teodóra (szerk.): *Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről*. Római Katolikus Szeretetszolgálat Ifjúsági- és Családsegítő Csoportja és a Szeged-Csanádi Püspökség kiadása, 1988, 123.

mindennapi kontaktus alapvető az értelmi fejlődés és a példák beépítése szempontjából. Amennyiben ez a kapcsolat sérül, esélyes, hogy a személy megreked az erkölcsi gondolkodás gyermeki szintjén.<sup>56</sup> Ilyen esetben az egyén nem képes mérlegelni a saját tetteinek súlyát, csupán a környezet büntetése és annak hiánya az, ami üzenetértékű számára a tette helytelenségére vonatkozóan. Ezt nevezzük infantilis büntudatnak.

### 2.3. A lelkiismeret pszichológiája

Az előzőekben láthattuk, hogy ahhoz, hogy kialakulhasson a büntudat érzése, szükséges, hogy rendelkezünk egy magasabb szintű értelmi működéssel és lelkiismerettel. De mi is az a lelkiismeret és hogyan kezd el működni a személyiségben? Tudjuk azt, hogy a lelkiismeret az énünknek egy olyan része, mely jónak vagy rossznak ítéli a saját tetteinket, vagyis erkölcsi ítéletet mond a tetteink felett.

Sigmund Freud, az osztrák neurológus és pszichiáter, a pszichoanalitikus iskola megalkotója, volt a legnagyobb hatással a lelkiismeret fogalmának kimunkálására.<sup>57</sup> Freud úgy tartotta, hogy a lelkiismeret, az én-ideállal együtt a felettes-én részét képezik. A lelkiismeretnek tiltó szerepe van, azaz behatárolja az ember cselekedeteit, míg az én-ideál rendelkezik az örömszerző funkcióval. Az énídeál a szülők mintájára épül és a jövőre vonatkozó kívánatos tulajdonságokat tartalmazza. A lelkiismeret fejlődését „egy velünk született program teszi lehetővé.”<sup>58</sup> Az előző fejezetben láthattuk, hogy a gyermek már nagyon korán megismeri a társas lét szabályait, elsajátítja és alkalmazza azokat. Az első életévekben a szabályok betartásának célja a szégyen elkerülése, valamint, Freud szerint, a szülők szeretetének garantálása. A gyermek számára ez minden vágnál előbbvaló. A pszichoanalízis atyja úgy véli, hogy a szülői szeretet elvesztésétől való félelem fontos szerepet játszik a lelkiismeret kialakulásában. A szülők tilalmainak emléke lesz tehát a későbbi lelkiismeret hangja. Büntudat érzése pedig úgy alakul ki, hogy a felettes énünk, melynek része a lelkiismeret, helyteleníti az én egyes cselekedeteit.

A kognitív pszichológia a lelkiismeret, mint pszichés konstrukció, kognitív és érzelmi összetevőit hangsúlyozza. A kognitív részét az erkölcsi szabályok és értékek ismerete és

---

<sup>56</sup> TOMCSÁNYI: *Bűn, büntudat és pszichoanalízis*, 124.

<sup>57</sup> HORVÁTH-SZABÓ: *Büntudat – bűnbánat*, 184.

<sup>58</sup> TOMCSÁNYI: *Bűn, büntudat és pszichoanalízis* 107.

minden más olyan ismeret alkotja, melyek ezek megértésére szolgálnak. Az érzelmi összetevők pedig a morális érzelmek (bűntudat, szégyen).<sup>59</sup>

Viktor Frankl, osztrák pszichiáter és pszichoterapeuta, ellent mond Freud elgondolásának, miszerint a lelkiismeret a felettes-én részeként egy merev, kondicionált entitás lenne. Szerinte nem igaz, hogy a lelkiismeret hangja a szülők hangjának tovább élése. Konkoly Thege Barna Frankl-re utalva a következőképpen fogalmaz: a lelkiismeret sokkal inkább hasonlít „az emberben a külvilág értékei felől érkező impulzusokra hangolt finom műszerére, mely helyzetről helyzetre, rugalmasan, helyzet- és személyspecifikusan észleli az értelem-megvalósítási lehetőségeket.”<sup>60</sup>

Erich Fromm filozófus és pszichológus a lelkiismeretet két részre osztja, és azt mondja, hogy valóban van egy rész, amely a szülők elvárásai által formálódik: ez az autoriter lelkiismeret. Az autoriter lelkiismeret nem csak a szülők hangja lehet, hanem akár az államé, vagy bárkié, aki tekintélynek számít az egyén számára. Amikor az autoriter lelkiismeret szólal meg, akkor mindig a haszon, vagyis a jutalom és a büntetés mértéke a döntő. Ezek a külső tekintélyektől származó normák, törvények beépülnek az emberbe, az ember pedig kiszolgáltatottjává válik, és amiatt szorongást él meg. A másik fajta lelkiismeret Erich Fromm szerint a humanista lelkiismeret. Ez az a lelkiismereti rész, mely független a tekintélyek által szabott normáktól. Ez sokkal inkább a személy saját belső hangja, az egyén válasza a személyiség és a képességek működésének összességére. A saját természetünk nem feltétlen tudatos észlelésére épül, és mindenki rendelkezik ezzel a fajta lelkiismerettel.<sup>61</sup>

#### 2.4. A bűntudat funkciója

Mint minden más pszichés konstruktum, úgy a bűntudat megélésére való képesség sem hiába alakult ki és örökítődött tovább az evolúció során. David Paul Ausubel amerikai pszichológus volt többek között az első, aki a pszichoanalitikus nézetek következtébe kialakuló destruktív bűntudat-felfogás után, a bűntudat adaptív funkcióit kezdte vizsgálni. Úgy vélte, hogy abban az esetben, ha bűntudat intenzitása mérsékelt, nem túl erős, akkor szociálisan adaptív viselkedéshez vezethet azáltal, hogy gátol bizonyos viselkedéseket.<sup>62</sup> Az evolúciós

---

<sup>59</sup> HORVÁTH-SZABÓ: *Bűntudat – bűnbánat*, 184-185.

<sup>60</sup> KONKOLY THEGE Barna: *Frankl logoterápia és egzisztenciaanalízise az egészségpszichológia kontextusában*, in: *Pszichológia*, 2007 (27), 3, 264.

<sup>61</sup> FROMM, Erich: *Az önmagáért való ember*, Napvilág Kiadó, Budapest, 1998, 123-145.

<sup>62</sup> DOTS, Ayfer – YAGMURLU, Bilgea: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 38(2), 2008, 110.

pszichológia szerint az ember túlélési esélye sokkal nagyobb csoportban, mint egyedül. Ahhoz viszont, hogy az egyén egy csoporthoz tartozhasson, be kell tartson bizonyos normákat. Azáltal, hogy a büntudat kínzó érzése elrettenti az embert a normaszegéstől, illetve arra ösztönzi, hogy tettét jóvá tegye, növeli a csoportban való megmaradás s végső soron a túlélés esélyét. Ausubel tehát úgy gondolja, hogy ez az érzélem, bár nem genetikailag kódolt, mégis nagyon emberi és annyira alapvető a társadalmi normák kialakulása és fenntartása szempontjából, hogy minden kultúrában megjelenik, amennyiben a feltételek kedvezőek. Szerinte három fontos feltétel kell teljesüljön ahhoz, hogy kialakuljon a büntudat érzése egy egyén esetében: az első az erkölcsi értékek elfogadásának feltétele, a második ezen értékek betartására vonatkozó erkölcsi kötelességérzet internalizálásának feltétele, a harmadik pedig a kellően önkritikus képesség az eltérések észlelésére a tényleges viselkedés és az internalizált értékek között. Ausubel szerint a gyermekeknek a szülők és a társadalom részéről történő büntudatra nevelésnek az az alapja, hogy kialakuljon bennük a társadalom iránt érzett felelősségtudat.<sup>63</sup>

Baumeister, Stillwell és Heatherton egy 1994-es tanulmányukban azt állítják, hogy az interperszonális perspektíva szerint a büntudat három átfogó funkciót tölt be a kapcsolatokban, azaz a büntudat háromféleképpen erősíti a társadalmi kötelekeket.<sup>64</sup> A hármaskör funkció tárgyalása előtt azt is fontosnak tartják kiemelni, hogy a büntudat gyakran erősítheti a kapcsolatokot, de árthat is nekik. Bár a büntudatot konstruktív célokat szolgáló eszköznek kell tekinteni, magában rejti azonban a destruktív használat lehetőségét is.

Az első funkciója, hogy ösztönzi a kapcsolatokat erősítő viselkedésmintákat. Más szóval, a büntudat segít érvényre juttatni azokat a közösségi normákat, amelyek önérdekű viszonzás hiányában kölcsönös törődést, tiszteletet és pozitív bánásmódot írnak elő. A büntudat büntethet, és ezáltal csökkentheti az interperszonális vétkek gyakoriságát, így csökken a valószínűsége annak, hogy megbántják, csalódást okoznak vagy elidegenítik partnereiket. A büntudat is motiválhatja az embereket arra, hogy odafigyeljenek és pozitív érzéseket fejezzenek ki partnerük iránt. Ez szolgálhatja a büntudat kapcsolatjavító funkcióját. Általában, ha az emberek büntudatot éreznek, amiért megbántották a partnerüket, elhanyagolták őket, vagy nem felelnek meg az elvárásaiknak, akkor megváltoztatják viselkedésüket (a büntudat elkerülése érdekében) olyan módon, amely valószínűsíthetően fenntartja és erősíti a kapcsolatot.

---

<sup>63</sup> AUSUBEL, D. P.: *Relationships between shame and guilt in the socializing process*. In: *Psychological Review*, 62(5), 1955, 379.

<sup>64</sup> BAUMEISTER, R. F. – STILLWELL, A. M. – HEATHERTON, T. F.: *Guilt: An interpersonal approach*. In: *Psychological Bulletin*, 115(2), 1994, 243–267.

Másodszor, a büntudat olyan interperszonális befolyásolási technikaként működhet, amely még egy viszonylag tehetetlen személynek is lehetővé teszi, hogy elérje az akaratát. Ha X azt akarja, hogy Y tegyen valamit, X megteheti, hogy büntudatot kelthet Y-ban azáltal, hogy azt közvetíti, hogy X mennyire szenved azért, mert Y nem a kívánt módon cselekszik. Y személy a büntudatot utálatosnak találja, és a büntudattól való menekülés érdekében eleget tesz X kívánságának. Ez egyértelműen a közösségi kapcsolatokra alkalmas befolyásolási minta, mivel X nem kölcsönös előnyöket kínál, hogy elérje az akaratát, hanem a kapcsolati köteléket használja arra, hogy olyan affektív állapotot hozzon létre, amely arra motiválja Y-t, hogy azt tegye, amit X akar. Említésre méltó, hogy a büntudat nem függ a formális hatalomtól vagy befolyástól. Sőt! Hatalmi hierarchia hiányában működhet a legjobban, mert a büntudatot azáltal idézzük elő, hogy magunkat a másik cselekedeteinek tehetetlen áldozatának állíthatjuk be. Bár a formális hatalom szükségtelen, a társadalmi kötelék gyakran fontos, mert a büntudat csak olyan mértékben képes befolyást gyakorolni, amennyire a vétkes törődik az áldozattal. Továbbá a büntudat függhet a partner (azaz az áldozat) értékelésétől és a személy önértékelésétől is, így elképzelhető, hogy egyesek annak ellenére is éreznek büntudatot, hogy úgy gondolják, semmi rosszat nem tettek. Az emberek azonban nehezményezhetik a büntudat érzésének manipulálását, ha önértékelésük felmenti őket, és ennek eredménye a sértődött engedelmeskedés lehet. A büntudat tehát hatékony és potenciálisan költséges technika lehet az egyén akaratának elérésére.

A büntudat harmadik funkciója az érzelmi distressz újraelosztása egy kapcsolaton belül. A vétség után az áldozat feltehetően szenved, míg a vétkes jól járt. Ha azonban a vétkes bűnösnek érzi magát, akkor az ő élvezete csökken, és a vétkes büntudata miatt az áldozat jobban érezheti magát. Ily módon az érzelmi méltányosság helyreáll (mivel a rossz érzéseket tulajdonképpen annak a személynek adjuk vissza, aki azokat okozta). Sőt, ha a büntudat a két partner érzelmi állapotát közelebb hozza egymáshoz, éppen ez az egyenlőség lehet előnyös a kapcsolat számára. Baumeisterék Locke és Horowitz 1990-es kutatására utalnak, melyben a kutatók azt találták, hogy a hasonló affektív állapotú emberek képesek voltak kölcsönösen kielégítő, pozitív kimenetelű interakcióra, míg a nem azonos affektív állapotú emberek a rossz kommunikáció, a kölcsönös elégedetlenség és a növekvő visszahúzódás ördögi körébe kerültek. Ebből az eredményből általánosítva úgy gondolják, hogy mivel a nagyfokú affektív eltérések károsak lehetnek a közösségi kapcsolatra nézve, így a negatív affektusok újraelosztásának mechanizmusa javíthatja a kapcsolatot. Hasonlóképpen feltételezik, hogy egy büntudattal járó

epizód javíthatja a két kapcsolati partner közötti kommunikációt, ha az egyik fél megsértette a másikat.

## 2.5. A büntudat diszfunkcionális megnyilvánulásai

Az előző részben láthattuk, hogy annak ellenére, hogy a büntudat megélése kellemetlen, hiszen szenvedést okoz, mégis alapvető fontossággal bír az életünkben, hiszen több fontos társas funkciója is létezik. De ha mindig építő hatása van az emberi kapcsolatokra és az egyén lelki világára nézve, akkor nem lenne ennyire kutatott és tárgyalt téma a pszichológiában. A következőkben áttekintjük, hogy a pszichológusok szerint miben állhat a büntudat diszfunkcionalitása.

Fontos itt megjegyeznünk azt, hogy a diszfunkció rendellenes működést jelent, romboló jellegre utal. Láthattuk a fentiekben, hogy mit is jelent lényegében a funkcionalitás: az illető pszichés konstruktumnak szerepe és rendeltetése van az ember számára. Akkor funkcionális egy érzelem, vagyis akkor tölti be megfelelően a rendeltetését, ha segíti az egyént a környezethez való alkalmazkodásban s végső soron túlélésben. Ha ezt akadályozza, akkor diszfunkcionálisnak nevezzük. Ugyancsak használatos az adaptív és dezadaptív/maladaptív jelző, mely magyarázóan alkalmazkodást segítőnek vagy alkalmazkodást gátlónak mondhatunk. És nem utolsó sorban szintén sokat használt jelzőpáros a konstruktív és destruktív fogalmak, melyek a pszichés konstruktumok építő vagy romboló jellegére utalnak. Az érzelmek tanulmányozása során, s így a jelen tanulmányban is, kulcsfogalmaknak számítanak.

### 2.5.1. A szégyen, mint a büntudat diszfunkcionális párja

#### 2.5.1.1. *Különbségtétel a gondolati előzmények függvényében*

Sokáig úgy a tudósok, mint a laikusok elhanyagolták a büntudat és a szégyen közötti különbségtételt. A már említett David Paul Ausubel amerikai pszichológus ilyen szempontból is újítást hozott. Míg Freud és a pszichoanalitikus iskola a büntudatnak leginkább csak a destruktív oldalát szemlélte és nem tett különbséget büntudat és szégyen között. Ausubel 1955-ös tanulmányába kísérletet tett a büntudat és a szégyen megkülönböztetésére.<sup>65</sup> Úgy gondolta, hogy a büntudat privát érzelem, a szégyen pedig nyilvános érzelem. A különbség a kettő között

---

<sup>65</sup> DOTS – YAGMURLU: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* 110.

tehát a közönség megléte: szégyenkezni csupán valaki előtt lehet, büntudat érzését pedig egy másik személy jelenléte nélkül is meg lehet tapasztalni. Ausubel újdonságként ható nézete nem maradt reakció nélkül, s így büntudat-kutatások és -elméletek száma igen gyorsan gyarapodni kezdett. Először Gabriele Taylor 1985-ös írásában fejtette ki, hogy nézete szerint nem szükséges a tényleges közönség megléte a szégyenérzethez, sőt még a közönség metaforikus létére sem mindig van szükség ahhoz, hogy a személy szégyent éljen át. Azt azonban kiemeli, hogy a szégyen kifinomult és önkritikus öntudatot igényel, valamint a másik személy létének tudatát. Azaz az ember képes tudatosítani az ellentmondást a saját tényleges állapotáról vagy cselekvéséről alkotott feltételezései és e cselekvés vagy állapot független megfigyelő általi leírása között.<sup>66</sup> Taylor szerint az értékelés fókuszpontja határozza meg, hogy a személy büntudatot vagy szégyent él át: az értékelés fókuszában lehet a saját viselkedés vagy a self (én magam). Ennek megfelelően a büntudat akkor tapasztalható, amikor az egyén saját viselkedését állítja az értékelés fókuszpontjába, a szégyenélmény pedig akkor jön létre, amikor az egyén saját énjét veszi célba rossz cselekedet elkövetése esetén. A büntudatot érző személy úgy gondolja, hogy valami rosszat tett, de a tett idegen attól, ami ő valójában. Azonban a szégyenérzet esetében a tettet azonosnak gondolja a self-fel, vagyis ami ő maga. Bernard Weiner amerikai szociálpszichológus rámutatott, hogy a büntudatot és a szégyent meg lehet különböztetni a helytelennek minősített cselekedet következményének kontrollálhatósága alapján. E nézet szerint a büntudat akkor merül fel, ha az erőfeszítés hiánya miatt kudarcot vallunk, a szégyen pedig akkor keletkezik, ha a kudarc önmagunkkal kapcsolatos és nem kontrollálható, mint például a képességek hiánya esetén.<sup>67</sup>

Láthatjuk tehát, hogy egyes elméletalkotók szerint az előzmény, azaz az értékelés fókuszpontja megkülönbözteti a két erkölcsi érzelmet egymástól. De mi a helyzet a következményekkel, vagyis a viselkedéssel? Hiszen végső soron egy érzelm következménye, vagyis az általa kiváltott viselkedés az, ami alapján „építő-” vagy „romboló” jellegűnek, vagyis adaptívnek vagy maladaptívnek titulálhatunk egy érzelmet, azáltal, hogy segíti vagy akadályozza az egyént a céljai elérésében.<sup>68</sup>

---

<sup>66</sup> TAYLOR, Gabrielle: *Pride, Shame and Guilt: Emotions of Self-assessment* In: Oxford University Press, 1985, 80.

<sup>67</sup> WEINER, Bernard: *An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion*. In: *Psychological Review*, 92(4), 1985, 551.

<sup>68</sup> COTEȚ, Carmen D. – VEREȘEZAN, Emilia A.: *Affective Forecasting in a Negative Feedback task*, In: *Journal of Evidence - Based Psychotherapies*, 15(2), 2015, 238-239.



### 2.5.1.2. A két érzélem viselkedésbeli korrelátumai

Ayfer Dots és Bilge Yagmurlu 2008-as tanulmányukban, melyben összegezték a büntudatról és a szégyenről addig készült pszichológiai tanulmányok eredményeit, megállapították, hogy az 1990 óta végzett empirikus kutatások a szégyent a büntudat diszfunkcionális párjaként definiálták.<sup>69</sup> A büntudat tehát egy nyugtalanságon/agitáción alapuló érzélem, amelyet a megbánás, a félelem, az aggodalom és a szorongás érzései kísérek, valamint a rossz cselekedet jóvátételének vágya, melyet a belső erkölcsi normák megsértésének érzése vált ki. Ugyanebben a kutatási irányzatban, a szégyent a lehangoltságon alapuló érzélemként definiálták, amelyet a tehetetlenség, inkompetencia érzése kísér és az a vágy, hogy eltűnjenek, és elkerüljék a másokkal való kapcsolatot. Tehát míg a büntudat jóvátételre motivál, addig a szégyen a másokkal való szembesülés elkerülésére. Ebben a megközelítésből egyértelműen kivehető, hogy a büntudat adaptív érzélem, vagyis szociálisan kedvező következményekkel jár, míg a szégyen maladaptív vagyis a társas élet szempontjából kedvezőtlen.

Martin Hoffman amerikai pszichológus és empátiakutató volt az egyik azon kutatók közül, akik ezt a nézetet vallották. Azt állította, hogy a büntudattal kapcsolatos érzelmek elősegítik a jóvátételi viselkedést és a motivációs aktivációt, míg a szégyennel kapcsolatos érzelmek visszavonulást és motivációs gátlást váltanak ki. Hoffman szerint pont a büntudatnak ebben a proszociális viselkedésre való ösztönzésének a tényében rejlik az igen fontos funkciója: a lelkiismeretfejlődést segíti elő kisgyermekkorban, valamint a lelkiismeretes viselkedést felnőttkorban.<sup>70</sup>

Dearing, Stuewing és Tangney 2005-ös kutatásukban azt találták, hogy a büntudat-érzékenység negatívan korrelál a problémás alkohol- és droghasználattal és a személyes distresszel, és pozitívan kapcsolódik az empatikus válaszkészséghez, míg a szégyen-érzékenység pozitívan kapcsolódik ezekhez a problémás viselkedésekhez, és fordítottan az empatikus-válaszkészséghez.<sup>71</sup> Dots és Yagmurlu metaanalízisükben több olyan kutatást felsorolt, ahol, míg a szégyen összefügg a pszichológiai problémákkal (pl. düh, internalizáló és

---

<sup>69</sup> DOTS – YAGMURLU: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* 111.

<sup>70</sup> HOFFMAN, Martin L.: *Development of prosocial motivation: Empathy and guilt*. In: N. Eisenberg (Ed.), *The development of prosocial behavior*, New York: Academic Press, 1982, 281-313.

<sup>71</sup> DEARING, Ronda L. – STUEWIG, Jeffrey – TANGNEY, June Price : *On the Importance of Distinguishing Shame from Guilt: Relations to Problematic Alcohol and Drug Use*. In: *Addictive Behaviors*, 30, 2005, 1392–1404.

externalizáló viselkedés, önvád, gyanakvás, harag, ingerlékenység, szomatizációs tünetek, kényszeres viselkedési zavar, pszichózis, depresszió, distressz), addig a szégyenmentes büntudat (azaz a szégyent kontrolláló büntudat) nem kapcsolódik az ilyen problémás viselkedésekhez, és pozitívan kapcsolódik az empatikus válaszkészséghez.<sup>72</sup>

Tangney, Stuewing és Mashek 2007-es tanulmányukban értelmezték a büntudat és az adaptív válaszok, valamint a szégyen és a maladaptív válaszok közötti összefüggéseket. Úgy vélik, hogy mivel a büntudatra hajlamos egyének a helytelen viselkedésre összpontosítanak, jobban aggódnak a viselkedés következményei miatt. A viselkedés következményeire való figyelem arra ösztönzi ezeket az embereket, hogy törődjenek az áldozattal, és némi jóvátételt tegyenek. Ezzel szemben, a szégyenérzetre hajlamos egyének a saját magukra összpontosítanak: én, aki a rosszat tettem. Sokkal inkább önmagukkal, mint a helytelen cselekedet szereplőivel foglalkoznak. Mivel a szégyenre hajlamos egyének figyelmüket önmaguk felé fordítják, nagyobb személyes szorongást éreznek, és ezért nem tudnak empatikus érzékenységet mutatni mások felé.<sup>73</sup>

Ezek a kutatások tehát a büntudatot, mint funkcionális érzelmet mutatják be a szégyennel szemben. Vannak azonban olyan kutatók, akik szerint a büntudat adaptív jellege még mindig vitatható.

### 2.5.2. Büntudat és problémás viselkedés

Egyes elméletek és kutatások tehát megkérdőjelezzik a büntudat konceptualizációját, mint kizárólagosan adaptív érzelmeket. A funkcionista nézet ugyanis úgy tartja, hogy bármely érzelmek lehet egyszerre adaptív és maladaptív is, a körülményektől és az érzelmek funkciójától függően az egyén életének kontextusában. Tehát nincs olyan, hogy eredendően pozitív vagy negatív érzelmek.<sup>74</sup> Lindsay-Hartz és kollégái szerint valóban adaptív a büntudat, hogyha az egyént arra motiválja, hogy aggódjon másokért, viszont maladaptív is lehet abban az esetben, hogyha túlzottan büntudat-vezérelt viselkedéssé válik, azaz egészségtelen mértékben összpontosít az énjére önbüntetés formájában. Hasonlóképpen, a szégyen maladaptív akkor, ha személy úgy fogadja el mások nézetét, mint egyetlen megközelítési módot egy adott kérdéshez

---

<sup>72</sup> DOTS – YAGMURLU: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* 112.

<sup>73</sup> STUEWIG, Jeffrey – TANGNEY, June Price – MASHEK, Debra J.: *Moral Emotions and Moral Behavior*. In: *Annual Review of Psychology*, 58, 2007, 347.

<sup>74</sup> DOTS – YAGMURLU: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* 113.

(pl. a „fogyatékoság” szörnyűséges dolog), azonban a szégyen adaptív is lehet, ha arra motiválja az egyént, hogy elkötelezze magát a változás mellett, és ezáltal segít feloldani a szégyenérzetet.<sup>75</sup> Egy ilyen szégyentapasztalat is segíthet, hogy az egyén önismeretre tegyen szert, azáltal, hogy mások tükröt tartanak neki, és elősegíti a csoport viselkedési normáinak tiszteletben tartását. Eszerint tehát egy érzelem lehet diszfunkcionális vagy funkcionális, attól függően, hogy mennyire hatékonyan van szabályozva.<sup>76</sup>

A funkcionális nézetből kiindulva a kutatók megalkották a büntudat többdimenziós szerkezetét: megkülönböztették egymástól az adaptív és maladaptív büntudatot. Az adaptív büntudatot cselekvésorientált tudatos érzésként fogalmazták meg, amelyet jóvátétel és mások segítése kísér, míg a maladaptív büntudat túlzott önkritikus érzés, amelyet felelősségérzet kísér minden rosszért.<sup>77</sup> Dots és Yagmurlu több kutatást is felsorolt, melyben a gyermekek adaptív és maladaptív mintáit vizsgálták. Megállapították, hogy a büntudat patogén formái már gyermekkorban kialakulhatnak, amennyiben a gyermekben kialakul egy túláltalánosított felelősségérzet és egy irreális hiedelem a viselkedésének mások szerencsétlenségére gyakorolt hatásáról.

Karen Kugler és Warren H. Jones egy 1992-es tanulmányukban egy háromdimenziós büntudatleltárt dolgoztak ki: vonás-büntudat, állapot-büntudat és erkölcsi normák. A *vonás-büntudat* arra utal, hogy az ember általában hogyan érzi magát, az *állapot-büntudat* arra utal, hogy az ember jelenleg hogyan érzi magát bizonyos eseményekkel kapcsolatban, az *erkölcsi normák* pedig az erkölcsi elvek alkalmazására utalnak, konkrét helyzetekre való hivatkozás nélkül. Azt találták, hogy míg a vonás- és az állapot büntudat skála negatívan, addig az erkölcsi normák skála pozitívan korrelál a neheztelés, a gyanakvás, a depresszió, a szorongás és a harag között. Továbbá az erkölcsi normák skála magas korrelációt mutatott a forgatókönyv-alapú büntudattal. Ezt azzal magyarázta a szerzőpáros, hogy ezek a forgatókönyv-alapú büntudatskálák valójában az erkölcsi normákat mérik azáltal, hogy erkölcsi dilemmákat adnak a résztvevőnek, nem pedig a büntudat affektív élményét mérik.<sup>78</sup> Több kutató is azt állítja, hogy a folyamatos büntudat érzését mérő skálák, amelyek nem kapcsolódnak egy adott szituációhoz,

---

<sup>75</sup> LINDSAY-HARTZ, Janice – DE RIVERA, Joseph – MASCOLO, Michael F: *Differentiating guilt and shame and their effects on motivation*. In: J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 274–300). Guilford Press, 1995, 288-298.

<sup>76</sup> DOTS – YAGMURLU: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* 113.

<sup>77</sup> DOTS – YAGMURLU: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* 114.

<sup>78</sup> KUGLER, Karen – JONES, Warren H.: *On conceptualizing and assessing guilt*. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 1992, 318-327.

*krónikus büntudatra* vonatkoznak, valamint azok, amelyek egy adott eseménytől függő büntudat megélésére való hajlandóságot mérik a *prediszpozicionális büntudatra* vonatkoznak.

Quiles és Bybee kutatók szerint a prediszpozíciós büntudat egyfajta személyes hajlam, amely a büntudat megtapasztalására való hajlamot jelenti, válaszul a büntudatot kiváltó konkrét helyzetekre, a krónikus büntudat pedig a büntudat folyamatos állapotára vonatkozik, amely bűnbánattal jár, amely nem elsősorban egy adott helyzethez kötődik. Quiles és Bybee a büntudatnak e kétdimenziós felfogását egy főiskolai hallgatókból álló mintában vizsgálták, és nem találtak szignifikáns kapcsolatot a prediszpozíciós büntudat és az olyan pszichológiai problémák között, mint például a szomatikus, kényszeres, szorongásos és paranoid tünetek. Ugyanakkor megfigyelték, hogy minél magasabb a felsorolt pszichés tünetek és a depresszió mértéke, annál inkább hajlamos az egyén a krónikus büntudat megélésére.

Azért fontos, hogy többdimenziós konstruktumként tekintsünk a büntudatra, amivel ezáltal érthetőek meg a büntudat érzésének adaptív vagy maladaptív aspektusai.

Nagyon fontos lehet ugyanakkor kiemelni a kontextuális tényezők szerepét is a büntudat súlyosságában és destruktivitásában. Egy kutatás kimutatta, hogy a traumatikus életeseményeknek (pl. bántalmazás, nemi erőszak, harc, súlyos baleset és egy szeretett személy halála) kitett emberek túlértékelik a felelősségüket az eseményben, és így túlzott önvádaskodásba kezdenek, ami minőségileg más és maladaptívabb, mint a hétköznapi büntudat. Ugyanakkor a büntudat összefügghet a nehéz életkörülmények alatt megjelenő pszichológiai problémákkal. Brigitte Boye és munkatársai például azt találták, hogy a lelkiismeret-furdalás (ami negatív önmegítélést és önértékelést jelent az erkölcsi alkalmatlansággal kapcsolatban) pozitív kapcsolatban állt a distresszel, a depresszióval és a megküzdési kudarccal szkizofrén betegek hozzátartozói esetében.<sup>79</sup> Egy másik kutatásban, amelyben nem depressziós és depressziós anyák gyermekei esetében vizsgálták az adaptív és maladaptív büntudati mintákat, azt találták, hogy a nem depressziós anyák gyermekei konstruktív büntudati mintát mutattak, amely másokkal való törődéssel és empátiával társult, míg a depressziós anyák gyermekei túlzott felelősségvállalást és bevonódást mutattak.<sup>80</sup>

Láthatjuk tehát az idézett kutatások alapján, hogy a büntudat bizonyos körülmények között ugyanolyan maladaptív lehet, mint a szégyen, ami a pszichopatológiai

---

<sup>79</sup> BOYE B. - BENTSEN H. - MALT, U.F: *Does Guilt Proneness Predict Acute and Long-term Distress in Relatives of Patients with Schizophrenia?* In: *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 106, 2022, 351–357.

<sup>80</sup> ZAHN-WAXLER, Carolyn – KOCHANKA, Grazyna – KRUPNICK, Janice – MCKNEW, Donald: *Patterns of guilt in children of depressed and well mothers.* In: *Developmental Psychology*, 26, 1990, 51–59.

megnyilvánulásokat illeti, és hogy a kontextuális tényezők fontos szerepet játszanak a büntudatra adott válaszok jellegének meghatározásában.

## 2.6. A büntudat kulturális meghatározottsága

Carroll Ellis Izard amerikai pszichológus és érzelmekutató általános érzelmenek tartja a büntudatot, viszont úgy gondolja, hogy a büntudat okai egyénenként, etnikai csoportonként és kultúránként nagyon eltérőek lehetnek, lévén, hogy az erkölcs, az etika és a vallás tágabb szférájába tartozó viselkedéshez köthetők. Egyesek büntudatot érezhetnek a pénteki húsevés miatt, mások pedig azért, mert egyáltalán esznek húst, és megint másoknak talán semmilyen gondot nem okoz, hogy bármikor húst vagy bármilyen más ételt fogyasszanak. Egyesek büntudatot érezhetnek, mert nem dolgoznak elég keményen ahhoz, hogy megfeleljenek a saját maguk által, a saját a szüleik vagy a referenciacsoportjuk (elsődleges társadalmi csoportjuk) által felállított normáknak, míg mások talán büntudatot éreznek, ha annyira el vannak foglalva a munkájukkal, hogy nem szánnak elég időt a családjukra vagy barátaikra.<sup>81</sup> Ennek ellenére a büntudat minden kultúrában hasonló szerepet játszik: internalizált erkölcsi kontroll-mechanizmusként működik a társadalmi életben.<sup>82</sup>

Az érzelmek kialakulása egy kultúrában nem egy tudattalanul formálódó folyamat, éppen ellenkezőleg, a kultúrába beágyazott eszmék és életfilozófiák beleivódnak az érzelmek művelésébe. A szakirodalomban az individualizmus és a kollektívizmus konstrukcióit és a kulturális önértelmezéseket (független vs. interdependens/egymástól kölcsönösen függő Én) heurisztikaként használták az érzelmi tapasztalatok kultúrák közötti különbségeinek megértéséhez.<sup>83</sup> Bár az „individualizmus” és a „kollektívizmus” fogalmának meghatározásában nincs szilárd konszenzus, az individualizmust általában az jellemzi, hogy a kultúra az egyén függetlenségét hangsúlyozza, és a személyes céloknak a csoport vagy a közösség céljaival szemben elsőbbséget biztosít. Másrészt a kollektívizmus a tagok közötti kölcsönös függőség jellemzi és a csoport céljainak elsőbbsége az egyéni célokkal szemben. A függetlenség és az egymásra utaltság egyaránt létezik minden kultúrában, de a nyugati kultúrákban (különösen az észak-amerikai) inkább a függetlenség a domináns, míg sok nem-nyugati kultúra (különösen az

---

<sup>81</sup> IZARD, Carroll E.: *Human emotions*, New York, Plenum Press, 1977, 421.

<sup>82</sup> DOTS – YAGMURLU: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* 118.

<sup>83</sup> DOTS – YAGMURLU: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* 118.

ázsiai kultúrák) az egymásra utaltságot hangsúlyozza.<sup>84</sup> Ennek megfelelően az individualista kultúrák ösztönzik a független-én kialakulását, amelynek viselkedése elsősorban a saját gondolatokra, érzésekre és cselekedetekre való hivatkozással szerveződik, nem pedig másokéra. Így „nyugaton” az egyént önfenntartó egységnek tekintik, a társadalmat pedig az egységek összességének. A kollektívizmus kulturái viszont utat nyitnak az egymástól függő (interdependens) Én kialakulásának, amelynek viselkedését első sorban olyan gondolatok, érzések és cselekedetek szervezik, melyek a jelentős másoktól függenek. Az utóbbi kontextusban, amely jellemzően keleti jellegű, az egyén egy összefüggő egész (pl. család, társadalom) részének tekinthető, ezért az Én határait úgy képzelik el, hogy a jelentős másokat is magába foglalják.

Richard A. Shweder amerikai kulturális antropológus szerint az erkölcsi javak (pl. igazságosság, hűség, szabadság, áldozatvállalás, és a sérthetlenség) is összefüggnek az Én kulturális konstrukcióival.<sup>85</sup> Shweder (2003) szerint az erkölcsi javak minden kultúrára jellemzőek, de ezek háromféle etikába csoportosulnak, amelyek mindegyikében az Én másként van pozícionálva. Például az *autonómia etikájában* az egyén a viszonyítási pont, és az erkölcsi szabályozás célja az egyéni választás és a személyes szabadság növelése. A *közösségi etikában* az egyén egy nagyobb kollektív egység (pl. család, társadalom) része, és így az egyén identitása szempontjából lényeges az életben betöltött szerepe vagy pozíciója. Ezért a kollektív egységnek elsőbbséget kell élveznie, és az értéknek számító erkölcsi javak (mint például a hűség, a kötelesség, a becsület, a tisztelet, az áldozatvállalás és az önuralom) azok, amelyek ezt a kollektív egységet védik. Az *istenség etikájában* viszont az én egy szellemi entitás részének tekinthető, és ebben az etikában az a szabályozó elv, hogy tartózkodni kell mindentől, ami nincs összhangban a dolgok isteni rendjével. Shweder azt is megállapítja, hogy e három etika relatív súlya egy adott kultúrában befolyásolja az érzelmek megélését.

Olwen Bedford és Kwang-Kuo Whang kutatók tovább vitték Shweder elméletét, és tovább részletezték a büntudat és a szégyen érzésének funkcióját az én különböző konceptualizációival kapcsolatban.<sup>86</sup> Szerintük mivel az individualista kultúrákban az egyén önmagára korlátozódik, és nem foglal magában másokat, viselkedéséért elsősorban önmagának

---

<sup>84</sup> KITAYAMA, Shinobu – MARKUS, Hasel Rose – MATSUMOTO, Hisaya: *Culture, self, and emotion: A cultural perspective on "self-conscious" emotions*. In: J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, Guilford Press, 1995, 439-464.

<sup>85</sup> SHWEDER, Richard A. : *Toward a deep cultural psychology of shame*, In: *Social Research: An International Quarterly*, 70 (4). 2003, 1109-1129.

<sup>86</sup> BEDFORD, Olwen– HWANG, Kwang-Kuo: *Guilt and Shame in Chinese Culture: A Cross-cultural Framework from the Perspective of Morality and Identity*. In: *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(2), 2003, 127–144.

tartozik felelősséggel. Ezért egy individualista társadalomban a büntudat központi szerepet játszik a társadalmi kontrollmechanizmusban. Más szóval, mert a büntudat egy internalizált személyes erkölcsi kódexhez kapcsolódik, elsősorban ez az érzés az, amely szankcióként működik, amikor egy individualista kultúrában erkölcsi vétség történik. Ezzel szemben egy kollektivisták környezetben (pl. a kínai kultúrában), ahol az Ént, mint kapcsolati Ént fejlesztik ki, a szégyen a kulturális erkölcsi normák internalizálásából ered, és így a szégyenérzet az, amely elsősorban társadalmi kontrollmechanizmusként működik a szabálysértés esetén. Bedford és Hwang azonban ezen a ponton felhívja a figyelmet a szégyen megélésének különbözőségére a nyugati és keleti kontextusban. A szégyen megtapasztalása során a nyugati kultúrában az egyén az egyénileg felépített énjére összpontosít (azaz egy olyan én, amely nem foglal magában másokat). Így a szégyen nem tekinthető megfelelő és érett válasznak az erkölcsi vétségekre, mivel nem motiválja az embereket arra, hogy törődjenek másokkal. Ráadásul, mivel a nyugati kontextusban az ént autonóm és önfenntartó lényként határozzák meg, az erkölcsi vétséget többnyire a büntudat érzésével hozzák összefüggésbe, ami ebben a kontextusban alapvetően a felelősséggel és a másokkal való törődéssel függ össze. A kínai és a japán kultúrában azonban az én kiterjed a családtagokra és a jelentős személyekre is. Ezért a szégyenérzet nem feltétlenül utalhat önző aggodalomra, mint a nyugati kultúrákban, hanem kapcsolódhat az erkölcshez, hiszen már a szégyenérzet megélésében is benne van a másokért való aggódás.

Ezen érvek alátámasztására Bedford empirikusan kimutatta, hogy a büntudat és a szégyenérzet tapasztalatai kultúránként eltérőek.<sup>87</sup> Egy fenomenológiai vizsgálat során megállapította, hogy bár a kínai büntudat-élmény hasonló az amerikaihoz abban az értelemben, hogy mindkét kultúrában büntudatot ébreszt erkölcsi vétség esetén, a mandarin nyelvben háromféle büntudatot lehet megkülönböztetni, ami az angolban nem lehetséges. Ez a három különböző típus a büntudat a következő: a másik személlyel szembeni kötelezettség elmulasztása (nei jiu), erkölcsi véték (zui e gan) és a törvény megszegése (fan zui gan). Bedford azt állítja, hogy a büntudat érzése, ami abból ered, hogy nem teljesítettük a másik iránti kötelezettségünket (nei jiu), abban az értelemben különbözik a nyugati büntudattól, hogy személyesen meghatározott kötelezettséget vagy felelősséget foglal magában másokkal szemben. Például, amikor a betegek egy olyan orvostól kérik, hogy elvégezzen egy orvosi műtétet, aki nem rendelkezik műtéti engedéllyel, az orvos nei jiu-t érez, mert nem képes erre.

---

<sup>87</sup> BERDORD, Olwen: *The Individual Experience of Guilt and Shame in Chinese Culture*, In: *Culture & Psychology* 10(1), 2004, 29-52.

Hasonlóképpen Bedford a szégyen négy típusát azonosította a mandarin nyelvben: hírnévvesztés esetén érzett szégyen (diu lian), egy eszménykép elérésének kudarca (can kui), személyes kudarc (xiu kui) és társadalmi kudarc (xiu chi). Bedford azt állítja, hogy eltérően a nyugaton tapasztalható szégyentől, a kínai tapasztalatban a szégyen szükségszerűen erkölcsi meggyőződéshez kapcsolódik, mivel a társadalmi hierarchiában az identitás fenntartása erkölcsi kötelesség, amely azon a nézeten alapul, hogy a társadalmi hierarchia a kozmikus rend része. Például egy tanár, akit emlékeztetnek az alacsony munkateljesítményére, szégyent érez (xiu chi), mert azzal, hogy ő nem elég jó, árt a diákjainak. Ez a szégyen (xiu chi), bár hasonlít a nei jiu-ra, amely a büntudat egy fajtája, abban különbözik tőle, hogy a nei jiu (büntudat) érzése a másik személy felé irányul, a xiu chi (szégyen) érzése pedig önmagunk felé, de mindkettőnek van egy olyan összetevője, amely magában foglalja a mások iránti aggodalmat.

Mindent egybevetve úgy tűnik, hogy a kultúra egy forogatókönyvet ad arra, hogy mit kell érezni egy adott helyzetben. Ráadásul az érzés helyénvalóságát is a kultúra határozza meg.<sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> DOTS – YAGMURLU: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* 121.



### 3. A büntudat pszichológiája a keresztény élet tükrében

Amikor a keresztény élet tükrében szemléljük a büntudatot, akkor le kell szűkítsük a pszichológia általános büntudatfelfogását. A teológiai büntudatnak ugyanis van egy specifikus jellegzetessége.

Horváth-Szabó Katalin pszichológus a büntudat három típusát különbözteti meg: morális, pszichológiai- és teológiai büntudat. A következőképpen magyarázza a különbségtételt: „míg a pszichológiai büntudat a személy és a másik személy kapcsolatában bír jelentéssel, a morális büntudat a személy és a morális törvények viszonyából származik, a teológiai büntudat a személy és az Isten viszonyára utal.”<sup>89</sup> Úgy a pszichológiai, mint a morális büntudat esetében valamilyen törvény, norma vagy szabály megszegése a büntudat forrása, azonban a morális büntudat esetében egyetemes szabályokról van szó, melyek szinte minden emberi közösségre érvényesek, olyan törvények és irányelvek, melyek áthatják az egész életet. Ilyen morális szabály például a következő: „Úgy bánj embertársaddal, ahogy szeretnéd, hogy veled bánjanak”. Ezzel szemben a pszichológiai büntudat inkább kisebb közösségre vagy két ember kapcsolatára vonatkozik. Olyan szabályok megszegésére vonatkozik, mint pl. „mindig értesítjük egymást, ha valamelyikünk a megszokottnál tovább kell bent maradjon a munkahelyén” vagy „én főzök, te mosogatsz” stb. Az ilyen szabályok „elsősorban az emberi együttélés módjára vonatkoznak és a viselkedés egységesítésére törekszenek”.<sup>90</sup> Az előző fejezetben a büntudat pszichológiai tárgyalásánál leginkább e két büntudati formát fedezhetjük fel.

A teológiai büntudat ezekkel szemben sokkal absztraktabb. A teológia bűn és büntudat csupán Istennel kapcsolatban értelmezhető. Horváth-Szabó Katalin szerint nem csupán a vonatkoztatás tárgya az, ami megkülönbözteti ezt a fajta büntudatot a többitől, szerinte maga az értelmi aktus is, amely mögötte meghúzódik, komplexebb, mint a pszichológiai és a morális büntudat esetében. Éppen ezért ahhoz, hogy valaki teológiai büntudatot éljen át ki kell legyen már alakulva a szociális és morális felelősségtudat és a másik embertől, illetve a közösségtől való függőség belátása. Tehát az ember képes kell legyen először a morális és a pszichológiai büntudat megélésére, hiszen később erre épül rá a teológia büntudat, amikor már nem csak a másik személytől és a társadalomtól való függőségét ismeri el, hanem Istentől való függőségét is. A belátás ezen szintjén az ember felfogja teremtettségét és istenképűségét és az ebből fakadó

---

<sup>89</sup> HORVÁTH-SZABÓ: *Büntudat – bűnbámat*, 186.

<sup>90</sup> HORVÁTH-SZABÓ: *Büntudat – bűnbámat*, 185.

kötelezettségét elfogadja. A teológiai büntudat tehát Horváth-Szabó Katalin szerint „a büntudati formák legmagasabb, legátfogóbb szintje.”<sup>91</sup>

Ebben a fejezetben a teológiai büntudat pszichológiai megközelítését tárgyalom, vagyis az Istennel való viszonyban megélt büntudat funkcionális és diszfunkcionális megnyilvánulásait vegyük szemügyre.

## 2.1. A vallásos büntudat funkcionális jellege

A büntudat pszichológiai megközelítésénél láthattuk, hogy büntudatnak igen komoly viselkedést szabályzó funkciója van. Nem kivétel a vallásos büntudat sem. Nem véletlen, hogy Jézus Krisztus is ennek az érzelmenek a megélésére buzdította tanítványait, ahogy az első fejezetben is láthattuk: „*Tartsatok bűnbánatot, mert közel van a mennyek országa!*” (Mt 3,2). A vallásos büntudat funkciója azonban pszichológiailag nem magyarázható, ennek magyarázatára csupán a teológia képes.

Láthattuk az első fejezetben, hogy miért kell bűnbánatot tartani, azaz milyen pozitív hozadéka van ennek a kellemetlen, olyakor kínzó érzelm megélésének. A pozitív hozadék, akárcsak az érzelm megjelenése, csupán Istennel való viszonyban értelmezhető. Az az ember, aki felismerte teremtettségét, az Istentől való függőségét és örök viszonyát az Örökkévalóval, s lelkiismeretének hangján keresztül meghallja Isten szólítását, abban az emberben megszületik bűnös voltának felismerése. Felismeri, hogy bűnével falat emelt önmaga és Isten közé. Ebből a felismerésből és Isten iránti szeretetből bánat fakad. A bánat által feléled a vágy, hogy levesse magáról a régi embert és új emberré váljon Krisztusban.<sup>92</sup> Ez a megtérés, Istenhez való visszatérés. Az irgalmas Isten, Aki látja tékozló fiának bánatát, megbocsát és visszafogadja gyermekét az Ő kegyelmébe. A bűn megbánása tehát az első lépés az Isten kegyelmébe való visszakerüléshez, a megigazuláshoz. Erről olvashattunk az első fejezetben.

Ebben a megközelítésben érdekes felismerés, hogyha a tökéletes bánat is valamiképp Isten kegyelmi ajándéka és funkciója a megtérés, akkor lényegében a bűnnek is van funkciója. A bűn funkciójáról Mustó Péter jezsuita szerzetes is ír a *Megszereted, ami a tiéd* című könyvébe. Mustó Péter hiszi, hogy Isten mindenek fölött, így a sátán, a gonosz fölött is uralkodik. „Isten a sötétségnek, gyengeségnek, bűnnek is adott feladatot. (...) Minden krízis,

---

<sup>91</sup> HORVÁTH-SZABÓ: *Büntudat - Bűnbánat*, 186.

<sup>92</sup> L'AUNÉ György: *A büntudat pszichopatológiája a hívő életút tükrében*, In: Sajgó Szabolcs Sj – Bánlaky Éva – Buza Domokos – Hegedűs Imre (szerk.), *Az emberről, a bűnről*, Tanulmányi napok 1994-95, Katolikus Pszichológusok Baráti Köre – Faludi Ferenc Akadémia, 1996, 180.

minden kísértés, minden elkövetett bűn próbára tesz. A próbák, melyeket ki kell állni, a növekedés eszközei. Nélkülük a lélek nem fejlődne. A megelégedettség kényelmessé tehet. Elkényeztethet. Mint az üvegházban kitenyészített virágokat. Akit nem próbál meg az élet, az nem biztos, hogy megerősödik.”<sup>93</sup>

Szent Pál a rómaiakhoz írt levelében így ír: „Közben azonban belépett a törvény, hogy vele szaporodjék a bukás. Ahol azonban elhatalmasodott a bűn, túláradt a kegyelem, hogy amint a halálban uralkodott a bűn, úgy uralkodjék az örök életre szóló megigazulás által a kegyelem is, Urunk, Jézus Krisztus által.” (Róm 5,20-21) Szent Pál is hiszi, hogy Isten terveiben nincs véletlen. Isten tudta, hogy az ember hajlamos a bűnre, mégis szabadságot adott neki. Isten megengedte az embernek a bűnt, s azt is az ő javára fordította: a kegyelem forrásává tette. „A feltámadási szertartásban »felix culpáról«, szerencsés vétekről énekel az egyház. Boldognak nevezi a bűnt, mert olyan lehetőségeket nyitott meg az ember előtt, amely a bűn nélkül nem adatott volna meg. Mert Ádám bűne nemcsak fájdalmat hozott, hanem a Megváltó születését is.” – írja Mustó Péter.<sup>94</sup>

A bűn és bűnbánat teológiai magyarázatának megközelítésében azt mondhatjuk, hogy a bűnbánat következtében fellépő lelki gyógyulás, vagyis a pszichés jóllét és egészség növekedése, nem célja a bűnbánatnak, hanem következménye a bűnbánat igazi céljának, vagyis a megigazulásnak. Az, hogy mik a külső szemmel látható és mérhető kritériumai a megigazulásnak az nem megállapítható. Míg arra a kérdésre, hogy „vallásos vagy-e?” az ember aránylag könnyen válaszol, arra a kérdésre viszont, hogy „Isten kegyelmében töltöd-e mindennapjaidat?”, a válasz már sokkal bonyolultabb. Bátorkodom feltételezni viszont, hogy a magukat vallásosnak érző személyek között nagyobb valószínűséggel találunk olyanokat, akik Istennel kiengesztelődve, az Ő kegyelmében élnek, mint a magukat nem vallásosnak vallók között. Ebből a feltételezésemből kiindulva értelemezem a következő kutatást.

Raphael M. Bonelli és Harold G. Koenig kutatók egy metaanalízist végeztek 2013-ban, amelyben a mentális zavarok, a vallásosság és a spiritualitás összefüggéseit vizsgálták. 1990 és 2010 között végzett kutatások eredményeit összesítették, és a megvizsgált 43 publikáció 71%-ában negatív összefüggést találtak a vallási/spirituális elkötelezettség és a mentális zavarok között, csupán nyolc kutatás hozott vegyes (pozitív-negatív) eredményt és két kutatás hozott

---

<sup>93</sup> MUSTÓ Péter SJ: *Megszereted, ami a tiéd*, Jezsuita kiadó, 2021, 113.

<sup>94</sup> MUSTÓ: *Megszereted, ami a tiéd*, 114.

pozitív összefüggést. Tehát a kutatások több mint kétharmadában azt találták, hogy minél vallásosabb valaki, annál nagyobb valószínűséggel mentes a mentális zavaroktól.<sup>95</sup>

## 2.2. A büntudat diszfunkcionális, kóros jellege a hitben

### 2.2.1. Tapasztalatok a diszfunkcionális büntudatról

Benkő Antal és Szentmártoni Mihály jezsuita pszichológusok Testvéreink szolgálatában című könyvükben kifejtik, hogy a lelkipásztoroknak gyakran okoznak gondot azok a személyek, akik kóros büntudatban szenvednek.<sup>96</sup>

Paavo Kettunen finn teológia professzor szintén megállapította, hogy „Néha még az is büntudatot kelthet az embernek, hogy nincs büntudata.”<sup>97</sup> Hazájában végzett bűnvallási és lelkipásztori gyakorlatai során megfigyelte, hogy egyes emberek szinte minden miatt képesek büntudatot érezni. „A büntudat és a bocsánatkérés számos esetben indokolatlan és aránytalan.” – fogalmaz Kettunen.

Ferenc pápa is beszél a kóros büntudatról: „Ha nem távolodunk el a nyomorúságunktól, ha elveszettek maradunk, ha nem bízunk abban, hogy bocsánatot nyerhetünk, akkor az lesz a vége, hogy csak nyalogatjuk a sebeinket, amelyek így sosem gyógyulnak be.”<sup>98</sup>

### 2.2.2. Diszfunkcionális büntudat kognitív modellje

#### 2.2.2.1. Az érzelmek kognitív modelljéről általánosan

„Az embereket nem maguk az események aggasztják, hanem az, ahogyan azokról gondolkodnak.” – állította Epiktétosz, az ókori görög filozófus. Epiktétosz ezen véleménye nagy hatást gyakorol Albert Ellis amerikai pszichológusra, aki végül ezen elvből kiindulva kidolgozta a racionális-emocionális viselkedésterápiát. Terapeutaként megfigyelte, hogy az érzelmi reakciók annak függvényében változnak, ahogyan a kliens gondolkodik egy bizonyos helyzetről. Így alkotta meg tehát az ABC modellt, melyre terápiás munkáit építette.<sup>99</sup> Az 1.

---

<sup>95</sup> BONELLI, Raphael M. – KOENIG, Harold G.: *Mental Disorders, Religion and Spirituality 1990 to 2010: A Systematic Evidence-Based Review*, In: *Journal of Religion and Health*. 52, 2013, 657-673.

<sup>96</sup> BENKŐ Antal SJ – SZENTMÁRTONI Mihály SJ: *Testvéreink szolgálatában – Pásztorálpszichológia mindenkinek*, Új Ember kiadó, 2005, 84.

<sup>97</sup> KETTUNEN, Paavo: *Spiritualitás a büntudat és a szégyen kettős szorításában*. In: *Evangelikus Lelkészi Szakfolyóirat*, 2009, 1. szám, 8.

<sup>98</sup> Ferenc Pápa: *Isten neve irgalmasság*, 73.

<sup>99</sup> DAVID, Daniel: *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*, Polirom, 2012, 71-73.

ábrán láthatjuk, hogy a három kezdőbetű a modell 3 fő pillérére utal: az A az aktiváló eseményre, a B a gondolatokra, hiedelmekre, valamint a C ennek következményeire, tehát a helyzet-gondolat-érzés-és-viselkedés hármas egységét jeleníti meg.



1 ábra: Albert Ellis kognitív ABC modellje

A modellel tehát Ellis arra a kérdésre próbál választ adni, hogy miért van az, hogy annak ellenére, hogy egyes személyek azonos helyzetnek vannak kitéve, mégis különféle válaszokat képesek kialakítani, különböző módon reagálnak az őket érő azonos eseményre. Úgy vélte, hogy ebben a hármasban keresendő a válasz arra a kérdésre, hogy hogyan képes az ember eligazodni, alkalmazkodni, teljesíteni a mindennapi élet követelményeinek sokaságában. A mindennapokban ingerek, események, történések sokasága ér bennünket, amelyek önmagukban sem nem jók sem nem rosszak, sem nem pozitívak, sem nem negatívak. Hogy milyennek ítéljük meg őket, az tőlünk függ. A mi vélekedéseink színezik ki és töltik fel érzellemmel ezeket az eseményeket. Annak függvényében pedig, hogy milyen tudás-, gondolat- és hiedelemrendszer aktiválódik, úgy változik az egyének érzelmi és viselkedésbeli reakciója a történésre. Arra pedig, hogy egyénenként hogyan változik egy helyzet megítélése és azt követő reakció, egy nagyon gyakran emlegetett példa a következő, melyre a fenti ábra is utal:

*X már fél órája várja a barátját, Y-t, egy étteremben – ez maga a „száraz”, ítéletmentes helyzet. X többféleképpen értelmezheti a helyzetet:*

- a. *„Y biztosan elfelejtette a találkozásiórát. Nem is vagyok fontos számára.”*
- b. *„Biztosan valami baja történt, lehet, hogy megsérült.”*
- c. *„Valami közbejött neki, lehet már úton van.”*

*Melyek lehetnek a következményei az egyes gondolatoknak?*

- a. *Hogyha X úgy értelmezi a helyzetet, hogy Y elfelejtette a találkozót és nem elég fontos számára, akkor valószínűleg, dühös és csalódott lesz. Ami azt vonhatja maga után X valamilyen formában kimutatja a haragját a barátja felé, pl. eltávozik az étteremből, nem keresi többé, veszekedik vele stb.*
- b. *Hogyha X arra gondol, hogy valami baj történhetett a barátjával, akkor értelemszerűen aggódni kezd, megijed. Megpróbál információt szerezni a barátja helyzetéről, hollétéről.*
- c. *Hogyha úgy gondolja, hogy csak azért késik, mert valami közbejöhött neki és feltételezi, hogy a barátja igyekszik elérni a találkára, akkor valószínűleg türelmesen tovább vár.*

A példából láthatjuk tehát, hogy milyen lényeges szerepük van a gondolatoknak az érzelmek és viselkedések meghatározásában. Ezért nem véletlen, hogy Albert Ellis terapeutaként az érzelmi és viselkedésbeli problémák kulcsát az ezek mögött meghúzódó gondolatokban kereste. Továbbmenve pedig, a terápiás folyamat a gondolatok oly módon történő megváltoztatása volt, ami „egészséges” irányba terelte a kliens érzelmi világát, ezáltal pedig kedvező viselkedési módokat alakított ki.<sup>100</sup>

Ellis a Racionális Érzelmi Viselkedés Terápia tárgyalásakor (Rational Emotive Behaviour Terapy, REBT) megkülönböztette a funkcionális és diszfunkcionális érzelmeket. Úgy vélte, hogy a racionális hiedelmek funkcionális érzelmekhez vezetnek, míg az irracionális hiedelmek diszfunkcionális érzelmeket vonnak maguk után.<sup>101</sup> A negatív funkcionális érzelmek adaptívnak bizonyulnak, segítenek az egyéneknek megvalósítani a céljaikat, és ezeket a racionális (logikus, empirikus és pragmatikus) hiedelmek támogatják, míg a diszfunkcionális negatív emóciók maladaptívnak bizonyulnak, akadályozzák az egyéneket a céljaik megvalósításában, és ezeket az irracionális (logikátlan, nem ésszerű, nem empirikus és nem pragmatikus) hiedelmek biztosítják.<sup>102</sup>

---

<sup>100</sup> DAVID: *Tratat de psihoterapiei cognitive și comportamentale*, 71.

<sup>101</sup> MOGOAȘE, C. – ȘTEFAN, S. – DAVID, D: *How do we measure rational and irrational beliefs? The development of Rational and Irrational Beliefs Scale (RAIBS) - a new theory-driven measure*. In: *Journal of Cognitive Psychotherapies*, Vol. 13(2a), 2013, 529-545.

<sup>102</sup> COTEȚ, C.D. – VEREȘEZAN, E. A.: *Affective forecasting in a Negative feedback Task*, In: *Journal of Evidence Based Psychotherapies*, Vol. 15., No. 2., 2015, 329.

#### 2.2.2.2. A diszfunkcionális büntudatot meghatározó kogníciók

A büntudat, magasabb rendű érzelem lévén, kognitív érzelem, azaz kialakulásában nagy szerepet játszik a kognitív kiértékelés: a helyzetre vonatkozó gondolatok, hiedelmek.

Epiktétosz gondolatát alkalmazva a büntudatra azt mondhatjuk, hogy az emberek nem azért kezdenek kóros módon szorongani és félni, mert felismerték, hogy bünt követtek el, hanem azért, mert ehhez a felismeréshez egy olyan irracionális gondolat és hiedelem kapcsolódik, mely olyan erős szorongást vált ki, melyet nem képesek megfelelő módon kezelni. Mielőtt rátérnénk arra, hogy mit jelent a büntudat által kiváltott emocionális distressz kezelése, azaz melyek lehetnek az adaptív jellegű viselkedésbeli következmények, először nézzük meg, hogy melyek lehetnek a diszfunkcionális vallási büntudat kognitív előzményei. Melyek lehetnek tehát az irracionális gondolatok?

- **Neurotikus világlátás**

A DSMIII-R<sup>103</sup> bevezetésével a neurózis kifejezés kikerült az amerikai klinikusok diagnosztikai szótárából, de használata még mindig megmaradt a köztudatban. A neurózt egy olyan pszichés zavar, mely szorongást, irritabilitást, funkcionális zavarokat és szomatikus diszkomfortot foglal magába<sup>104</sup>, bizonyos személyiségjegyekkel keveredve, mint például gátlások, bizonytalanság, érzelmi instabilitás és skrupulozitás.<sup>105</sup> A valóságvizsgálat általában sértetlen. A gondolati és érzelmi zavarokat gyakran szomatikus panaszok kísérik. A viselkedés általában nem zavarja aktívan a kulturális normákat, azonban csökkentheti a munkavégzés színvonalát, és az interperszonális kapcsolatok zavaraihoz vezethet. A legtöbb neurotikus zavar nem magyarázható organikus okkal, vannak azonban genetikai tényezőkre és idegrendszeri diszfunkciókra utaló jelek, különösen a kényszerbetegség és a szorongásos zavarok esetében. E két zavar mellé soroljuk még a neurotikus zavarok kategóriájában a szorongásos zavarokat (általános szorongás, pánik, fóbiák), neuraszténia<sup>106</sup>, poszttraumás stressz szindróma és hipocondria. A zavar háttérében általában egy pszichés trauma áll, mely meghaladja az egyén alkalmazkodási képességeit. A neurotikus zavar súlyossága az egyént ért pszichés trauma

---

<sup>103</sup> Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, magyarul Mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyve. Az Amerikai Pszichológusok Egyesületének publikációja a mentális zavarok közös nyelvet és szabványos kritériumokat használó osztályozására. A könyv folyamatos fejlesztés és újítás alatt áll. Az szövegben a harmadik kiadás került említésre, jelenleg az 5 verzió van használatban.

<sup>104</sup> TUDOSE, F. – TUDOSE, C. – DOBRANICI, L.: *Tratat de psihoterapie și psihiatrie pentru psihologi*. Editura Trei, 2011, 313.

<sup>105</sup> PFEIFER, S.: *Faith-induced Neurosis: Myth or Reality?* In: *Journal of Psychology and Theology*, 22(2), 87–96, 1994, 90.

<sup>106</sup> Fokozott ingerlékenység, feszült lelkiállapot, mely olyan működési zavarokban mutatkozik meg, mint izomfájdalmak, szédülés, fejfájás stb.

intenzitásától és időtartamától függ, valamint az egyén szomatikus és pszichológiai sajátosságaitól.<sup>107</sup>

A neurotikus viselkedése dezadaptív, az egyén számos élethelyzetében nem megfelelően reagál, ezért nagy valószínűséggel saját magának okoz boldogtalanságot és szomorúságot. Természetesen vannak mindenki életében szomorúságot kiváltó élethelyzetek, mely nem az egyén viselkedésétől függ. Azonban a neurotikus személyek esetében sokszor a saját cselekedeteik és gondolataik maguk a szomorúságuk forrásai. Gondolkodásmódjukkal elkerülik és lerombolják a boldogság esélyeit, ahelyett, hogy élnének azokkal. A neurotikusok általános ismertetőjegye: boldogtalanságuk mértéke nem arányos a környezeti és fizikai nehézségeikkel. Belső konfliktusuk jelentős részét a félelem, a büntudat vagy a szégyen okozza. A neurotikus személy cselekedeteinek elsődleges motivációja a félelem. E félelem célja a személy természetes impulzusainak és az ebből eredő viselkedésének elkerülése vagy gátlása. Az elkerülés egy kondicionált viselkedési minta, mely a múltban történt traumatikus élmények hatására jött létre.<sup>108</sup>

Hogyan élheti meg a neurotikus személy a büntudatát? Hogyan viszonyul a büntudathoz? Benkő Antal és Szentmártoni Mihály könyvükben magát a büntudatot címkézik neurotikusnak, azt a fajta büntudatot, amelyet egy neurotikus személy él át. Szerintük a neurotikus büntudat megnyilvánulásának fő jellemzője „a bizonyos fokú képtelenség az isteni megbocsátás megtapasztalására, befogadására.”<sup>109</sup> Folyamatosan arra gondol, hogy Isten talán mégsem bocsátott meg, nem érdemli meg a megbocsátást. Ezért várja a büntetést, ugyanis számára a bűn és büntetés elválaszthatatlan. A bűnt automatikusan követi a büntetés. Benkő és Szentmártoni szerint „innen erednek a közvetett menekülési módok, amelyek leginkább oda vezetnek, hogy a személy vagy önmagát bünteti, vagy újabb tettekkel keresi a büntetést, hogy levezekelve bűneit. Ám ez csak ideiglenes megoldás, mert a lényeges alapprobléma az, hogy ő nem képes megbocsánati önmagának.”<sup>110</sup> Nem tudja elfogadni saját maga korlátait, emberi végességét. Ezért nem is talál feloldozást sem Istennél, sem az önbüntetés által.

A neurotikusok diszfunkcionális büntudatának tényét megerősíti Brigitte Boye és munkatársainak, valamin Carolyn Zahn-Waxler tanulmánya, melyről a második fejezetben olvashattunk.<sup>111</sup> E kutatások eredménye szerint a kontextuális tényezők fontos szerepet

---

<sup>107</sup> TUDOSE – TUDOSE – DOBRANICI: *Tratat de psihoterapie și psihiatrie pentru psihologi*, 307.

<sup>108</sup> TUDOSE – TUDOSE – DOBRANICI: *Tratat de psihoterapie și psihiatrie pentru psihologi*, 309.

<sup>109</sup> BENKŐ - SZENTMÁRTONI, *Testvéreink szolgálatában – Pasztorálpszichológia mindenkinek*, 84.

<sup>110</sup> BENKŐ - SZENTMÁRTONI, *Testvéreink szolgálatában – Pasztorálpszichológia mindenkinek*, 85.



játszanak a büntudatra adott válaszok jellegének meghatározásában. Azaz a traumatikus élmények is állhatnak a diszfunkcionális büntudat megélésének hátterében.

Fontosnak tartom itt említést tenni az ekkleziogén vagy vallási neurózisról. A fogalmat Dr. Eberhard Schaetzing berlini nőgyógyász alkotta meg 1955-ben. Mint vallásos keresztény, gyakran találkozott olyan betegekkel, akik keresztény háttérrel rendelkeztek, és akik szexuális problémáikkal küzdöttek a keresztény hitükkel összefüggésben. Ebből azt a következtetést vontta le, hogy a korlátozó keresztény szexuális etika okozta a problémákat. Úgy vélte, hogy például a homoszexualitást a hamis vallási befolyás okozza. Az ekkleziogén neurózis kifejezést egy másik német orvos és teológus, Dr. Klaus Thomas (1964, 1989) fejlesztette tovább. Ő az affektív és szorongásos zavarokat, a személyiségzavarokat, valamint a szexuális diszfunkciókat és devianciákat is betegei vallási hátterének tulajdonítja. A szexuális problémák egyik fő oka szerinte az elégtelen és tabukkal terhelt szexuális nevelés, amely felesleges keresztény gátlásokkal terheli pácienseit, és így okozza neurotikus problémáikat. Schaetzing és Thomas elméletei természetesen nem maradnak kritikai válasz nélkül, de megszületett azonban az ekkleziogén neurózis kifejezés, amely bekerült a német teológusok és terapeuták szókincsébe, akik ezzel a kifejezéssel jellemzik neurózis és a vallásosság közötti összefüggést.<sup>112</sup> Az ekkleziogén neurózis kifejezés eredendően oksági kapcsolatot feltételez a vallásos nevelés vagy vallási elkötelezettség és a neurotikus zavarok kialakulása között. Samuel Pfeifer svájci pszichiáter és pszichoterapeuta szerint „úgy tűnik, hogy az emberi elmének van egy eredendő hajlama arra, hogy ok-okozati összefüggéseket állapítson meg. Minél összetettebb egy kérdés vagy probléma, minél közelebb áll a szubjektív szenvedéshez, minél nagyobb a fájdalmas disszonancia a mélyen őrzött személyes meggyőződések és az egyéni szenvedés egzisztenciális valósága között, annál inkább hajlamos az ember egy magyarázó modell felépítésére annak érdekében, hogy enyhítse a belső feszültséget. Neurotikus rendellenességektől szenvedő emberek mentális gyötrelmük miatt különösen hajlamosak az állapotuk okainak keresésére, hogy enyhülést és gyógyulást találjanak. (...) Nemcsak a betegek keresik az állapotukra való magyarázatot, hanem a terapeuták is, akik osztoznak a klienseik szenvedésében. Depresszióval, kényszerességgel és szorongással küzdő emberek megértésre irányuló törekvésükben gyakran azonosítanak elszigetelt tényezőket a problémák forrásaként.”<sup>113</sup> Az a gondolat, hogy oksági kapcsolat van a vallásos nevelés vagy vallási elkötelezettség és a neurotikus zavarok kialakulása között, számos kérdést felvet: Hogyan alakul ki a pszichopatológia a vallásos betegeknél? Mit

---

<sup>112</sup> PFEIFER: *Faith-induced Neurosis: Myth or Reality?* 89.

<sup>113</sup> PFEIFER: *Faith-induced Neurosis: Myth or Reality?* 87. – Saját fordítás

tudunk a neurotikus zavarok okairól és kialakulásáról az általános populációban, a vallási közösségen kívül? Hogyan érvényesülnek a vallás negatív hatásai a neurotikus betegeknek? Milyen módon és mely személyiségekben okoznak feszültséget a vallási kérdések? Hogyan érthető meg a vallás a neurotikus rendellenességek etiológiájának több okot magában foglaló modelljének egyik elemeként?<sup>114</sup>

A neurotikus zavarral küzdő betegek általános működésükben súlyosan akadályozottak lehetnek. Ez az érzelmi életükre és kognitív rugalmasságukra is vonatkozik, főként olyan témák kapcsán, mint az élet értelme, amely vallásos elemeket tartalmazhat. Pfeifer szerint a tanácsadóknak, terapeutáknak még ebben az esetben is tiszteletben kell tartaniuk az egyén szabadságát, hogy eltérő nézeteket valljon a hitről, anélkül, hogy diszfunkcionálisnak, mérgezőnek vagy ekkleziogénnek bélyegeznék őt. Nagyon gyakran nem a személyes hit vagy egy diszfunkcionális egyház okozza a patológiát, hanem a pszichológiai zavar, amely hajlamos befolyásolni - az élet más területei mellett - a vallásos felfogást, az érzelmet és a vallásos társadalmi életet. Ezt a feszültséget és distresszt hitből fakadó vagy ekkleziogén patológiaként érzékelik. De a vallási szabályok a családban vagy az egyházi tanítás csak egy része annak a bonyolult tényezőhálózatnak, amely hozzájárul a vallásos páciensek neurotikus konfliktusaihoz. Egy ilyen konfliktus lehet a büntudat megélése is. De nem a vallásos büntudat váltja ki a neurotikus tüneteket, csupán neurotikus tendenciák és szükségletek vetülnek ki a büntudattal kapcsolatos vallásos hitrendszerre. Tehát nem a hit vagy általában az egyház okozza a pszichopatológiát, hanem az a mód, ahogyan az ember az egyháza vagy vallása tanításait kezeli.<sup>115</sup> Erre bizonyíték az a tény, hogy a büntudat érzése ugyan úgy jelen van a súlyos depresszióban szenvedő vallásos és nem vallásos egyéneknél is. Még azok az egyházak is, amelyek az átlagos mércével mérve diszfunkcionálisnak minősülnének, nem feltétlenül produkálnak pszichopatológiát a híveikben. Ezért Pfeifer a vallásosságra kivetülő pszichopatológiát inkább ekkleziomorfának, mint ekkleziogénnek nevezi. Szerinte ezzel a kifejezéssel elismerjük a hit vagy az egyház szerepét a vallási probléma kialakulásában vagy alakulásában anélkül, hogy elhamarkodott következtetéseket vonnánk le az ok-okozati hozzájárulásukra vonatkozóan.

Összességében tehát elmondhatjuk, hogy a neurotikus zavar könnyen vezethet a teológiai büntudat diszfunkcionális megéléséhez.

---

<sup>114</sup> PFEIFER: *Faith-induced Neurosis: Myth or Reality?* 89.

<sup>115</sup> PFEIFER: *Faith-induced Neurosis: Myth or Reality?* 93.

- **Torz istenképek**

Mivel vallási büntudatról beszélünk, azaz Istennel szemben elkövetett személyes vétségként értelmezzük cselekedetünket, ezért a büntudat érzésének megnyilvánulását, formáját nagyban befolyásolja a személy Istenről kialakított képe. Isten megismerésének legfőbb forrása a Szentírás. Láthattuk az első fejezetben, hogy a Szentírást tanulmányozva milyenek ismerhetjük meg Istent, főként a bűneinkhez, bűnös mivoltunkhoz való viszonyulásának vonatkozásában, és levontuk azt a következtetést, hogy bár az Ószövetségben Isten néha szigorú és büntető, mindez Isten szeretetének és irgalmasságának a megnyilvánulása, mely végső soron az Újszövetség örömhírében nyer bizonyosságot.

Az istenképünket nem csak a Biblia alakítja, hiszen már azelőtt találkozunk Istennel valamilyen formában, hogy olvasni és értelmezni tudnánk a Szentírást. A kultúra által már gyermekként hallunk Istenről.<sup>116</sup> A kultúra az a nagyobb közeg, amely nem csak a szülőket, nevelőket, hanem a papokat, hitoktatókat és magát az egyházi hagyományt jelenti. A szülők is mesélnek Istenről otthon, a hitoktató is az iskolában, a pap is prédikál Istenről a templomban, továbbá a gyermek tapasztal minden olyan hagyományt, ami az egyház keretein belül történik. Nem elhanyagolhatók azok a népmesék sem, amelyben megjelenik az Isten és az ördög. Az Istenről alkotott képünket nagyban befolyásolja továbbá a szülőkkal, nagyülőkkel és hozzánk közelállókkal való kapcsolat, az általuk szerzett élményeink, információink. Nemcsak azt vetíti ki a gyermek Istenre, hogy milyenek látja a szüleit, hanem azt is, hogy milyenek szeretné látni őket, tehát az idealizált szülőkép is rávetül Istenre. Tehát nem csak a konkrét tapasztalat, hanem a képzelet munkája is befolyásolja az alakuló istenképet.

Úgy ahogy az embereket nem egyforma ingerek érik gyermekkorukban, úgy az istenképük is nagyon különböző lehet. Ez önmagában nem is lenne gond, hiszen természetesen mindenkinek egyedi kapcsolata van Istennel, s így a Róla kialakult kép sem lehet egyforma mindenki számára. A gond ott kezdődik, amikor az Istenről alkotott kép eltorzul, s Isten egy negatív szereplővé válik. Az ilyen istenképeket Karl Frielingsdorf démonikus istenképeknek nevezi.<sup>117</sup> Melyek azok a torz istenképek, melyek negatívan befolyásolják a büntudat megélését?

Az egyik ilyen démonikus istenkép az ítélkező Isten. Az ember úgy látja Istent, mint ítélőbírót. Pál Ferenc atya szerint, aki ilyennek látja Istent, annak az élete olyan, mint egy per.

---

<sup>116</sup> PÁL Ferenc: *Tükör által világosan - Isten arcvonásai az önismeret fényében*, Budapest, 2019, 93.

<sup>117</sup> FODOR Rita: *Gyászfeldolgozás és Istenkép*, Keresztény Szó27. évf. 4. sz. 2016. - [https://epa.oszk.hu/00900/00939/00185/EPA00939\\_kereszteny\\_szo\\_2016\\_04\\_2.html](https://epa.oszk.hu/00900/00939/00185/EPA00939_kereszteny_szo_2016_04_2.html)

Bűnösnek van kikiáltva, amin változtatni nem lehet. „Ezért az életben csak az történik, hogy jó esetben, ha te ezt még bírod, akkor bejössz a gyóntatószobába, és ott ideiglenesen fölmentenek. Ideiglenesen szabadlábra helyeznek óvadék ellenében.”<sup>118</sup> De csak ideiglenesen. Hiszen a büntető Isten, aki könyörtelen, úgymint megbünteti a vétkest, nem érdekli Őt a magyarázat, az érvelés. Nem csoda, hogy fél Istentől az, aki ilyen kegyetlen bírónak látja Őt. Ha ez a bírói Isten semmi egyébnek, mint bűnös léleknek látja őt, akkor az sem csoda, hogy úgy önértékelését, mint életkedvét aláássa. Az Istentől való félelem megbénítja az embert. Az az ember, aki ilyen módon látja Istent és életének egy adott pontján vétket követ el, az meg van győződve, hogy bűnhődésre számíthat Isten részéről. Ez félelemmel, szorongással tölti el, így a büntudatát is neurotikus módon éli meg.

Egy következő démonikus istenkép a „könyvelő Isten” Karl Frielingsdorf megfogalmazásában. Ő az, aki mindent lát, mindent feljegyez, főleg a bűneinket. Pál Ferenc atya „bürokrata Istennek” nevezik. Ez az Isten mindent tud, mindent jobban tud, minden törvényt, szabályt ismer. Feljegyzik minden törvényszegésünket. Semmi esélyünk sincs vele szemben és sajnos elkerülhetetlen, hogy vele kapcsolatba kerüljünk. Inkább „szórszálhasogató” s „nem annyira ítélkező. Egy végtelenül száraz valaki, akivel kapcsolatban az embernek az összes életkedve elmegy.”<sup>119</sup> Ez az Isten, ha valamit elrendelt, akkor az úgy van, nem lehet vele tárgyalni, csak el kell fogadni és kész. A könyvelő Istennek nem lehet megfelelni s nem is lehet elbújni előle, így az ember végtelenül bűnösnek érzi magát és szégyenkezik.

Mindkét istenkép félelmet és intenzív büntudatot vált ki. S aki fél az Istentől, az nem tudja igazán szeretni. Nem azért érez büntudatot, nem azért bánja a tettét, mert felismeri, hogy azzal Istent megbántotta, hanem mert fél a büntetéstől. Ez visszatérő gondolat: láthattuk az első fejezetben, hogy ez az, amit az egyház tökéletlen bánatnak nevez. Aki fél Isten haragjától, arról valóban elmondható, hogy nem ismeri igazán Istent. Egy olyan kép él benne Istenről, mint azoknak a kritikusoknak, akik könyörtelenséggel vádolják az ószövetségi Istent.

Istennek a félreismerése lehet tehát az egyik oka a diszfunkcionális büntudatnak.

- **Alacsony önértékelés**

Ahogy az első fejezetben írtam, ahhoz, hogy az ember büntudatot érezhessen, képes kell hogy legyen önreflexióra, azaz én-tudatra van szüksége. Az én-ézés magában foglalja az

---

<sup>118</sup> PÁL: *Tükör által világosan - Isten arcvonásai az önismeret fényében*, 95.

<sup>119</sup> PÁL: *Tükör által világosan - Isten arcvonásai az önismeret fényében*, 106.

öntudat folyamatos érzését (vagyis az "én" az magam vagyok) és az összetett önreprezentációk képességét (vagyis a saját magam identitásáról alkotott mentális reprezentációk). Ez a két énfolyamat együttesen teszi lehetővé az önértékelést és az öntudatos érzelmek megélését.<sup>120</sup> Fontos, hogy önreprezentációk alatt nem egyszerűen a személyes én kognitív tartalmát értjük, hanem a kapcsolati, társadalmi és kollektív önreprezentációkat is. Társas lények vagyunk, így ön-reprezentációink azt tükrözik, hogyan látjuk magunkat mások társaságában (pl. mint romantikus partner vagy Isten gyermeke), társadalmi csoportokkal (pl. mint diák vagy egyházközség tagja) és tágabb kulturális kollektívákkal (pl. mint nő, mint európai, mint keresztény) kapcsolatban. Amint a figyelem az ön-reprezentációkra irányul, az eseményeket az identitáscéljainkra való relevanciájuk szempontjából kezdjük értékelni: van-e ennek az eseménynek jelentősége arra vonatkozóan, aki vagyok vagy szeretnék lenni? Ha egy viselkedést, magatartást, cselekedetet kiértékelő folyamat során arra a következtetésre jutunk, hogy valamit rosszul tettünk, elrontottuk, akkor szembesülnünk kell azzal, hogy nem sikerült elérjünk a vágyott én-ideált. Tudom, hogy milyen szeretnék lenni, hogyan szeretnék viselkedni és szembesülök azzal, hogy elbuktam. Ez érthető módon elégedetlenséget, nyugtalanságot vált ki. Ez a büntudat. A büntudat ezért mindig megingatja az önértékelésünket. Hogyha azonban az ember rendelkezik helyes önértékeléssel, akkor képes felelősséget vállalni bűnéért, vállalja tetteinek következményét, és változásra szánja el magát, annak érdekében, hogy ne térjen le az éniideal felé vezető útról.<sup>121</sup> Akkor, hogyha a figyelem fókuszában a saját tett kiértékelésekor nem az Én található, hanem az Énnek a cselekedete, akkor a büntudat következtében nem fog csökkenni az önértékelés. Ebben az esetben a büntudat kínzó érzése arra ösztönzi az személyt, hogy a jövőbe tekintve jóvá tegye bűnét, változtasson hozzáállásán. Ily módon képes megszüntetni a büntudat keltette kellemetlen lelkiállapotot.

Keresztény szempontból az istenképiség a helyes önértékelés része. „Isten megteremtette az embert, saját képmására, az Isten képmására teremtette őt...” (Ter 1,27). Sebestény Péter *Értékes vagy...* című írásában ezt írja: „Ha a Teremtő Isten magához méltónak lát minket, nekünk is értéknek kell tekintenünk magunkat.”<sup>122</sup> Nem azért értékes amilyen, hanem annak ellenére, hogy bármilyen. Ember. S mint ember értékes teremtménye és képmása Istennek. A

---

<sup>120</sup> TRACY, J. L. – ROBINS, R. W. – TANGNEY, J. P. (Eds.): *The self-conscious emotions: Theory and research*. In: Guilford Press, 2007, 5-6.

<sup>121</sup> HORVÁTH-SZABÓ Katalin: *Az önértékelés és a büntudat kapcsolata*. In: Sajgó Szabolcs Sj – Bánlaky Éva – Buza Domokos – Hegedűs Imre (szerk.), *Az emberről, a bűnről*, Tanulmányi napok 1994-95, Katolikus Pszichológusok Baráti Köre – Faludi Ferenc Akadémia, 1996, 194.

<sup>122</sup> SEBESTYÉN Péter: *Gördeszkán a mennyországba*. 2011. – <https://peterpater.com/kepek/Konyvek/Grdeszkn%20a%20mennyorszgba..pdf>

bűn nem csökkenti az ember értékét, Isten ugyan úgy szereti minden teremtményét. Ahogy az első fejezetben is láthattuk: Jézus a bűnt megveti, de a bűnös embert szereti. Mi sem bizonyítja jobban, mint a jó pásztor példabeszéde: *„Ha közületek valakinek száz juha van, és egyet elveszít közülük, nem hagyja-e ott a kilencvenkilencet a pusztában, és nem megy-e az elveszett után, amíg meg nem találja?”* (Lk 15,4). A keresztény ember tisztában van vele, hogy Isten szereti őt és emberi értéke nem csökken még akkor sem, ha bűnt követ el. Ezért Isten iránt való szeretetéből a bűnös cselekedetre fókuszálva bűnbánatot tart, jóváteszi tettét, ami által feloldozást nyer. Nem ragad a múltba, nyalogatva sebeit – ahogy Ferenc pápa fogalmaz, – hanem a jövőbe tekint és követi Krisztust.

Más a helyzet az alacsony önértékelés esetén: amikor nem képes elfogadni, hogy szeretik, elfogadják hibáival és gyengeségeivel együtt. Ez egy nagyon sérülékeny állapot, amikor is minden történés, így a vélt vagy valós bűnei is megingatják a saját értékébe vetett bizalmát. Nem a cselekedetre fókuszálva értékeli ki a tettét, hanem a saját személyére. Így nem csak a tettét minősíti rossznak, hanem saját magát is. Ez viszont már nem csak büntudat. Ez már a szégyen érzése.

- **Isten előtti szégyen**

A teremtés könyvében olvassuk, hogy az első emberpárnak, miután ettek a tiltott gyümölcsből, *„felnyílt a szemük, észrevették, hogy meztelenek. Fügefaleveleket fűztek össze, és kötenyt csináltak maguknak. meghallották az Úristen lépteit, aki a nappali szellőben a kertben járkált. Az ember és az asszony elrejtőztek az Úristen elől a kert fái között. De az Úristen hívta az embert és így szólt hozzá: „Hol vagy?” Ő így válaszolt: „Hallottam lépteidet a kertben, s féltem, mert meztelen vagyok, tehát elrejtőztem.”* (Ter 3,7-10)

Ahogy a második fejezetben láthattuk, a büntudat és a szégyen egymáshoz nagyon közelálló s így könnyen egy kalap alá vehető érzelmek, hiszen mindkettő morális érzelem, mely lelki szenvedést vált ki. A kettő azonban mégsem ugyan az, hiszen kognitív komponenseik és a viselkedésbeli következményeik szemügyre vételével jól különválaszthatóvá válnak. Míg a büntudat a személy egy adott cselekedetére vonatkozik, addig a szégyen az egész embert, az ő személyiségét érinti. Ha a személy úgy éli meg, hogy nem csak a tette rossz, hanem alapjaiban az egész személye, akkor ő valójában nem csak büntudatot, hanem szégyent érez. Ahhoz pedig, hogy elmúljon a kínzó érzelem, nem elég a tett jóvátétele, az egész ember megváltoztatására

lenne szükség.<sup>123</sup> Ez viszont lehetetlen. Mit tesz tehát az ember? Elbújuk, mint Ádám. A szégyen előhívja a vágyat az elrejtőzésre, az elsüllyedésre. Ádám fél Istentől és szégyelli azt, aki ő maga. Ez már nem büntudat, ez a szégyen által sebzett ember reakciója.

Miből ismerhető fel a szégyen? Olyan mondatok hangzanak el a szégyenkező személytől, vagy mondanivalója olyan üzenetet hordoz, mint: „Szánalmas vagyok”, „Egy senki vagyok”, „Nulla vagyok”, „Nevetséges vagyok”, „Alkalmatlan vagyok”, „Egy örök vesztes vagyok” stb. Ezek az alacsony önértékelés tipikus megnyilvánulásai. Szégyellheti valaki az érzéseit, a testét, a betegségét, a bűneit, ösztöneit, vágyai, szükségleteit, kudarcait, kiszolgáltatottságát, származását, hitét, bármit, ami ő maga, ami hozzá tartozik és az elképzelt ideálnak nem felel meg.<sup>124</sup>

Amikor a személy szégyelli a bűnét, akkor nem meri bevallani, rejtegeti. A szégyen viszont már nem a bűnre vonatkozik, nem arról szól, hogy mit tettünk, hanem a bűn mögötti lelkiállapotunkra. Azonosnak érezzük magunkat a bűnnel. „Mivel képes voltam ezt megtenni, ezért én egy nulla vagyok.” Pál Ferenc atya szerint a bizalom szerepe kulcsfontosságú a szégyen megélésében. Ha szégyelljük magunkat Isten előtt, az arra utal, hogy bizalmi készségünk gyöngé. Az, aki szégyelli magát, az nem bízik abban, hogy feloldozást kap Istentől. Nem bízik abban, hogy Isten tárt karokkal várja, mint a tékozló fiút atyja. Nem bízik Isten szeretetében.

Láthatjuk, hogy a büntudatot diszfunkcionális jellegét meghatározó kognitív jellegzetességeket sok esetben nem szétválaszthatóak, hiszen a gyakorlatban ezek összefüggenek. Kiváltják és befolyásolják egymást. Úgy a negatív önértékelés, mint a büntető istenkép szerepet játszik abban, hogy a félelem által szégyen-elemek keveredjenek a büntudatba.<sup>125</sup> A neurotikus zavar, a csökkent önértékelés által szintén befolyásolja a büntudat megélését. Pál Ferenc atya az idézett művében szintén a Paradicsomban lezajlott események fényében mutatja be, hogy a torz istenkép, a negatív önértékelés és a szégyen kapcsolatát.<sup>126</sup> Úgy véli, hogy minden a torz istenképtől indul. Az ember a Paradicsomban kapcsolatban volt Istennel. Mivel Isten megmutatta magát, ezért az ember tisztában volt azzal, hogy milyen is az Isten. A probléma ott kezdődött, amikor megjelent a Sátán kígyó képében. „Te rosszul ismerd az Istent! Hát az Isten nem jót akar neked, amikor azt mondta, hogy erről a fáról ne egyél, az

---

<sup>123</sup> KETTUNEN: *Spiritualitás a büntudat és a szégyen kettős szorításában*, 10.

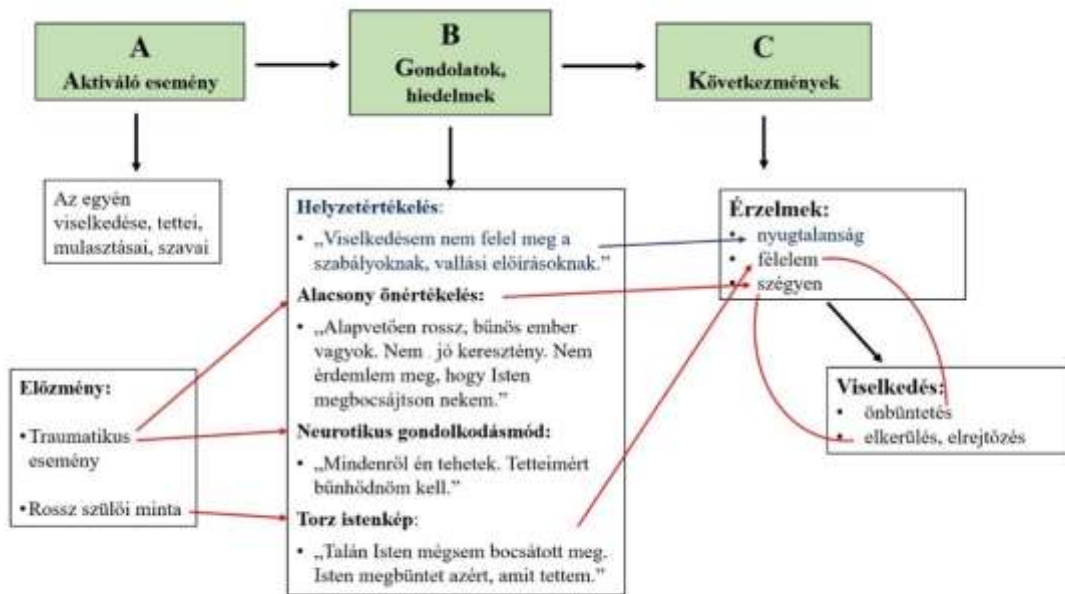
<sup>124</sup> PÁL: *Tükör által világosan - Isten arcvonásai az önismeret fényében*, 163-186.

<sup>125</sup> HORVÁTH-SZABÓ: *A büntudat pszichopatológia a hívő élet tükreben*, 194.

<sup>126</sup> PÁL: *Tükör által világosan - Isten arcvonásai az önismeret fényében*, 150.

Istennek volt egy hátsó szándéka. Az Isten tulajdonképpen féltékeny rád. Azt Isten azt nem akarja, hogy te olyan legyél, mint ő.” Azaz a gonosz elhíti az emberrel, hogy Isten nem is olyan jó, ahogyan ő azt gondolta. A Sátán sugallt egy hamis istenképet az embernek s az ember azt elhitte. „Belekerült a penész az istenképükbe, és kezdi átjárni.” Meginog a bizalom, félni kezdenek, elbújnak előle. Ha Isten nem az, akinek mondja magát, akkor milyen az ember? Lehet, hogy ő maga sem olyan jó és tökéletes, mint ahogy azt gondolta, ezért takargatja, elfedi magát és szégyenkezik. Az önértékelés is meginog. Megjelenik a sebzettség.

A második ábrán láthatjuk a diszfunkcionális büntudat összefoglaló ABC modelljét.



2 ábra: A diszfunkcionális büntudat összefoglaló modellje az ABC modell szerint. A helyzetértékelés következtében fellépő nyugtalanság természetes, adaptív reakció. A neurotikus gondolkodásmód, az alacsony önértékelés és a torz istenképek teszik diszfunkcionálissá a büntudatot, azáltal, hogy elkerüléshez, elrejtőzéshez és eredménytelen önbüntetéshez vezetnek.

### 2.3. Gyógymód: a feloldozás keresése

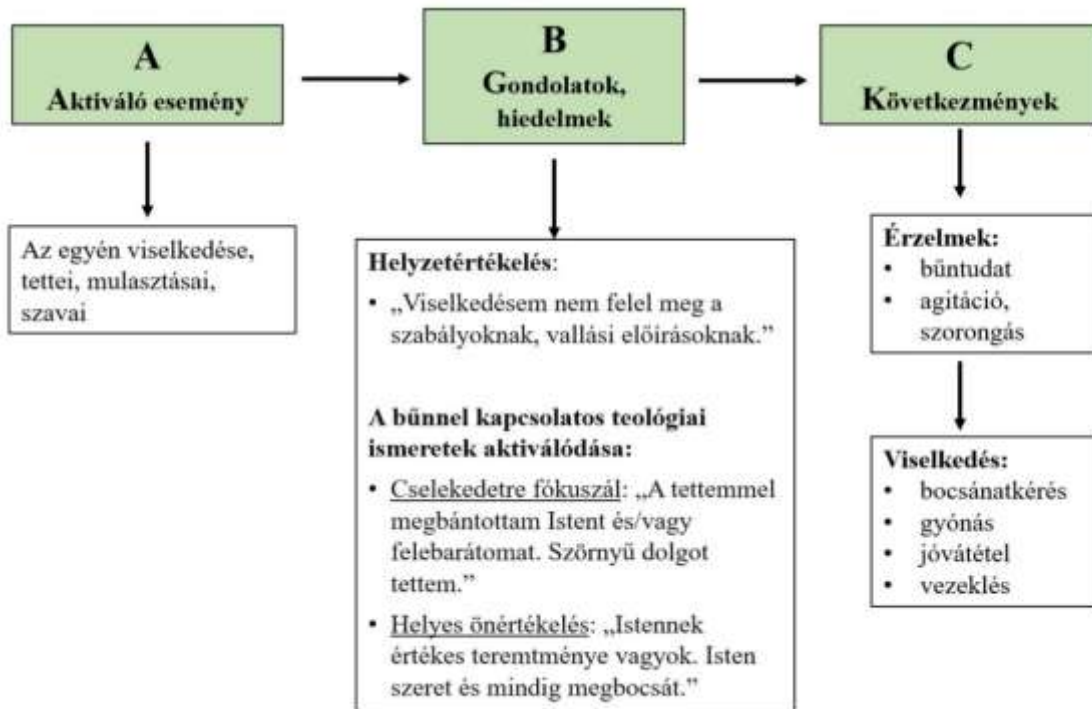
Láthattuk a fentiekben, hogy a kóros büntudat diszfunkcionalitása tulajdonképpen abban áll, hogy az azt megélő személyek nem találják a feloldozást. Nem keresi a kapcsolatot Istennel, nem keresi Isten bocsánatát, hanem rejtőzködik, mint Ádám. Benne ragad a saját fájdalmában, életstílusává válik a „sebeinek nyalogatása”.

Hogy mi is az az adaptív viselkedés, amit a funkcionális büntudat kivált, már többször említésre került: nem menekülni, nem elrejtőzni, hanem törekedni a büntudat által okozott szenvedés megszüntetésére. Hogy milyen utakat kínál az egyház a büntudat megszüntetésére,



azt az első fejezetben láthattuk. Tekintsük át azonban most ezeket a lélektan szemszögéből. A funkcionális büntudat összefoglaló ABC modelljét a 3. ábrán láthatjuk.

3. ábra: A funkcionális büntudat ABC modellje



3. ábra: A funkcionális büntudat ABC modellje

### 2.3.1. Bocsánatkérés, szentgyónás

A történelem, a vallástudomány és az antropológia tudósai szerint civilizáció hajnala óta mindig is gyóntunk valamilyen formában Istennek vagy isteneknek. A különböző spirituális hagyományok a gyónás különböző rituáléit és módszereit fejlesztették ki. Nem véletlen, hiszen köztudottan sikeres technikája a szorongás csökkentésének.

A pszichológusok szerint gyónás tágabb értelemben olyan nyilvános vagy magánjellegű szóbeli magatartásként definiálható, amelyben az egyének elismerik, hogy megsértettek egy spirituális jelentőséggel bíró normát, és bocsánatot kérnek az elkövetett hibákért. A gyónás tehát egy verbális megnyilvánulás, melynek három formája van: lehet magánjellegű, mely egyéni imádság formájában jelenik meg, lehet párbeszéd jellegű, amely két személy között zajlik és megjelenhet közösségi imaként is. A gyónás olyan konkrét normára utal, amelyet az egyén megsértett. Ez megkülönbözteti a gyónást az emberi bűnösség vagy tökéletlenség általánosabb nyilatkozataitól. Ezek a normák minden esetben spirituális jelentőséggel bírnak,

azaz a vétkek nem csak mások vagy önmagunk ellen irányulnak, hanem az Isten, a szent, vagy valami olyan dolog elleni vétségek, amit az egyén szentnek tart. Végül a gyónás célja minden esetben a megbocsátás, feloldozás keresése.<sup>127</sup>

Paavo Kettunen egy érdekes kutatást végzett.<sup>128</sup> Finnországban egy újsághirdetésben tett fel kérdéseket az embereknek gyónási tapasztalataikról. Olyan kérdésekre lehetett válaszolni, mint „Miért akart gyónni?” vagy „A gyónás hasznosságának mi a legfontosabb szempontja az Ön számára?”. Kétszáz személy küldte be levelét a válaszokkal. A levelekben nyolcféle gyónási gyakorlatot azonosítottak: átmeneti gyónás (a vallási megtérés előtt elkövetett bűnök megvallása), gyónási kommunió (a gyónás állandó gyakorlata), egyszeri gyónás (egy konkrét bűn megvallása), lelkipásztori gyónás (a vétkek megbeszélése egy vallási vezetővel), telefonon vagy levélben történő gyónás, közös gyónás (egyházi szertartással egybekötött gyónás), szentségi és liturgikus gyónás, valamint a közvetlenül Istennek tett gyónás (gyakran ima útján). Ezen túlmenően a válaszadók megjelölték a gyónásaik okait. A leggyakoribb okok a büntudat és a lelkiismeret-furdalás érzése, valamint az Istentől való elszakadás érzése a vétkek miatt. A gyónás az egyéneknek a lehetőséget nyújt, hogy szembenézzenek a vétkükkel és a büntudatukkal, gyakran az Istennel való kapcsolatuk összefüggésében. Ezenkívül sokan a gyónást a megbocsátás és az Istennel való megbékélés első lépésének tekintették, ami a büntudat és a szorongás csökkenését eredményezte. A gyónással kapcsolatos más kvalitatív kutatásokkal összhangban ez a tanulmány is azt mutatta, hogy a gyónás sokrétű és sokféleképpen megtapasztalható. E tanulmány azt is sugallja, hogy az egyéneket általában a büntudat és az Istentől való elszakadás érzései motiválják a gyónásra, valamint a gyónást a büntudat csökkentésének eszközeként tekintik.

A gyónás bizonyos szempontból hasonlít a „kibeszéléshez”. Ez egy olyan gyógy mód, amit főképpen a pszichoterápiák során alkalmaznak. A pszichológiai kutatásokban feltárulkozásnak is nevezik, hiszen egyfajta megnyílás, a problémák, a belső tartalmak, érzések, gondolatok szavakba öntése. Az elmúlt évtizedekben egyre több kutatás vizsgálta a kitarulkozást. Ezen kutatások során a résztvevőket arra kérték, hogy beszéljenek vagy írjanak életük egy traumatikus vagy személyes eseményéről. A kapott eredményeket ezután összehasonlítják egy kontrollcsoporttal, akik egy jelentéktelen vagy közömbös témáról írnak. Ezekben a tanulmányokban a feltárulkozás komoly előnyeit ismerték fel a fiziológiai és

---

<sup>127</sup> MURRAY-SWANK, A. B. – MCCONNELL, K. M. – PARGAMENT, K. I.: *Understanding spiritual confession: A review and theoretical synthesis*, In: *Mental Health, Religion & Culture*, 10(3), 2007, 276.

<sup>128</sup> KETTUNEN, Paavo: *The Function of Confession – A Study Based on Experiences*, In: *Pastoral Psychology* No. 51., 2002, 13-25.

pszichológiai működésre, a fizikai egészségi állapotra és a pszichoszociális alkalmasság általánosabb mutatóira, mint például a főiskolások tanulmányi átlaga vagy a munkájukat elvesztettek újbóli elhelyezkedése. A kutatók az írásbeli közzététel vizsgálata mellett a szóbeli feltárulkozás pszichológiai és fizikai jólétre gyakorolt hatását is vizsgálták. Aaron Murray-Swank és munkatársai tanulmányukban arról számoltak be, hogy az írásbeli közzétételhez hasonlóan a szóbeli közzététel is kedvező eredményekkel jár. A szóbeli feltárulkozást például a szomorúság, a kényszeres gondolatok és az affektív zavarok csökkenésével, valamint a fizikai működés javulásával is összefüggésbe hozták.<sup>129</sup> Ezen kutatásoknak azonban nincsen spirituális vonatkozása.

A spirituális bűnmegevallásnak, vagyis a gyónásnak Aaron Murray-Swank és munkatársai négy pszichológiai funkcióját azonosították.<sup>130</sup> Egyrészt a gyónás által az egyén csökkenti a büntudatát és a szégyenérzetét. Éppen ezért van az, hogy a büntudatot megélt ember vágyik a bűnmegevallásra, a büntudat motiválja az egyént a gyónásra. Tehát a büntudat központi szerepet játszik a gyónásban. A második funkció a szociális kapcsolat kialakítása. Az az érzés ugyanis, hogy valaki „vétkezett” vagy megsértett egy spirituális normát, fájdalmasan elszigetelő élményt jelenthet. Az egyén büntudata és/vagy szégyenérzete rejtve maradhat a mások általi negatív értékeléstől vagy a vétkek közvetlen negatív következményeitől való félelem miatt. A gyónás elősegítheti a másik személyhez való kapcsolódást, az összetartozás érzését a személyes bűnösség kifejezésén keresztül a bűnnel kapcsolatos hitrendszerek és értékek közös kontextusában. Dietrich Bonhoeffer teológust idézik, aki úgy vélte, hogy a titokban történő gyónás nem teszi lehetővé a megbocsátásnak „a bizonyosságig való áttörését”, ami akkor következik be, amikor a gyóntatótól feloldozást kapunk, ugyanis a titokban történő gyónás során nem jön létre a szociális kapcsolat. A gyónás harmadik funkciója az értelem és a koherencia keresése. A pszichológusok és terapeuták, köztük Viktor Frankl, munkájuk során megfigyelték, hogy az embernek szüksége van arra, hogy értelmet és koherenciát találjon, különösen a nehezen megmagyarázható élethelyzetekben. A gondolatok és érzések szavakba foglalása koherenciát és struktúrát biztosít az emberi tapasztalatoknak. A feltárulkozás azért hasznos, mert segít az egyénnek abban, hogy az esemény új megértéséhez jusson. Azok, akik gyónás során megfogalmazzák belső élményeiket önmaguk és életük eseményeinek egy sokkal átfogó megértéséhez jutnak. A negyedik funkció a benyomás-menedzsment. A

---

<sup>129</sup> MURRAY-SWANK – MCCONNELL – PARGAMENT: *Understanding spiritual confession: A review and theoretical synthesis*, 281.

<sup>130</sup> MURRAY-SWANK – MCCONNELL – PARGAMENT: *Understanding spiritual confession: A review and theoretical synthesis*, 282-285.

szociálpszichológiai kutatások egy része azt vizsgálta, hogy a gyónás vagy bűnbevallás hogyan befolyásolja azt, hogy mások hogyan látják a vallomást tevő személyt. Kutatások azt bizonyítják, hogy amikor a vétkesek bocsánatot kérnek vagy "beismerő vallomást" tesznek, akkor kevésbé tekintik őket hibásnak és kevésbé érdemelnek büntetést és kevésbé ellenségesen viselkednek velük mások, ugyanakkor a bocsánatkérés nagyobb "elégedettséget" eredményez a sértett egyén részéről.

Ezen elmélet is csupán az egyén és környezetének szintjén vizsgálja a gyónást. A gyónás igazi vallásos lényege viszont abban áll, hogy a megsértett erkölcsi normának spirituális jelentősége van az egyén számára. A gyónó Istenre hivatkozva tárulkozik fel. Ez különbözteti meg a gyónást a nem spirituális bűnvallomásoktól.<sup>131</sup> Hogy miért gyónik tehát az ember? A gyónás elősegítheti az Istennel, a szenttel vagy valamilyen spirituális eszmével való újraegyesülés folyamatát, ahogyan azt az első fejezetben is olvashattuk. A gyónás a bűnöst újra Isten felé orientálja.

### 2.3.2. Jóvátétel, elégtétel

A Katolikus Egyház Katekizmusában ezt olvashatjuk: „A bűnbánattartás arra készíti a bűnöst, hogy szívesen vállaljon mindent; szívében bánat, ajkán bűnvallomás; cselekedetében teljes alázat vagy gyümölcsöző elégtétel.”<sup>132</sup> Az Egyház arra biztatja bűnöst, hogy amennyiben lehetséges, elégtételt kell adnia az okozott kárért, jóvá kell tennie vétkét. Akkor érvényesül ugyanis az igazságosság, ha nem csupán megbánjuk, hanem helyre is hozzuk, amit elrontottunk. Így állhat helyre a kapcsolat a bűnös és felebarátja között. A jóvátételt az egyházi gyakorlatban tehát elégtételnek vagy vezeklésnek is nevezik, és nagyon fontos része a bűnbánati gyakorlatnak. A jóvátétel felebarát iránti elkötelezettség és szeretet fényében kell, hogy történjen.

A pszichológiai kutatásokban a jóvátételt kártérítésnek is nevezik. Láthattuk, hogy a pszichológiában a büntudatot úgy határozzák meg, mint agitáción alapú érzélem, amely egy helytelen cselekedet vagy döntés megbánásából fakad. E meghatározás alapján a bűnös vétkesek érzékelik cselekedeteik vagy döntéseik helytelen aspektusát, felelősséget vállalnak értük, és arra törekszenek, hogy megtalálják a módját annak, hogy vagy visszafordítsák a hibát, vagy megbüntessék saját magukat. Ily módon a bűnelkövető képes az áldozatok helyébe

---

<sup>131</sup> MURRAY-SWANK – MCCONNELL – PARGAMENT: *Understanding spiritual confession: A review and theoretical synthesis* 286.

<sup>132</sup> KEK, 1450.

képzelné magát, és az ő szemszögükből látni a kérdést. Mivel a bűnös emberek ugyanolyan fájdalmat éreznek, mint az áldozatok, motiváltak arra, hogy a negatív érzés megszüntetése érdekében a másik személyre irányuló cselekvéseket hajtsanak végre (például bocsánatot kérjenek az áldozattól és kártérítést nyújtsanak neki).<sup>133</sup> Ezzel szemben, láthattuk, hogy a szegény érzései fájdalmasabbak, mint a büntudaté, mert a szegényező emberek az énjüket és identitásukat ért támadásként érzékelik. Az én fenyegetettsége és a megvetéstől való félelem miatt a szegényező emberek a kritika célpontjának érzik magukat, és általában önorientált cselekedetekkel reagálnak, például mások kerülésével és elrejtőzéssel. Ebből következően nem valószínű, hogy bármilyen intézkedést tesznek a helytelen cselekedet megváltoztatására. A büntudat ezzel szemben nagyobb valószínűséggel aktiválja azokat az érzéseket és viselkedésformákat, amelyek mások javát szolgálhatják. June Price Tangney és munkatársi tanulmányukban arról számoltak be, hogy a szegényérezetre hajlamos egyénekkkel ellentétben, a büntudatra hajlamos egyének nagyobb valószínűséggel vállalják a felelősséget a tetteikért és korrigálják a hibáikat.<sup>134</sup>

Paul D. Young kanadai professzor szerint a jóvátétel neurotikus büntudatban szenvedők esetében is gyógyító hatású. Úgy gondolja, hogy a jóvátétel pszichológiailag annyiban érvényes, amennyiben lehetővé teszi az összetört önkoncepció rekonstrukcióját. Az egyén tulajdonképpen azt mondja: „Az elkövetett bűn alapján azt mondhatnám, hogy értéktelen ember vagyok, de mivel jóvá tettem, jobb embernek kell lennem, mint amilyennek hittem magam.”<sup>135</sup>

### 2.3.3. Vezeklés, önbüntetés

A vezeklés a jóvátétel egyik formája. Amikor nem embertársunk, hanem Isten ellen vétkeztünk, akkor az Isten felé történő jóvátétel gyakran a vezeklés formáját ölti.<sup>136</sup>

Gyakran a gyóntató pap szabja meg a vezeklés módját a szentgyónás keretén belül. A katekizmus szerint „a vezeklésnek, amit a gyóntató kiró, tekintettel kell lennie a bűnbánó személyes helyzetére és lelki javát kell szolgálnia. Amennyire lehetséges, arányban kell állnia az elkövetett bűnök természetével és súlyosságával. Az elégtétel lehet imádság, valaminek a följajnlása, az irgalmasság cselekedetei, a felebarát szolgálata, önmegtagadás, áldozatvállalás,

---

<sup>133</sup> GHORBANI, M. – LIAO, Y. – ÇAYKÖYLÜ, S. – CHAND, M.: *Guilt, Shame, and Reparative Behavior: The Effect of Psychological Proximity*, In: *Journal of Business Ethics*, 114(2), 2012, 313.

<sup>134</sup> TANGNEY, J. P. – STUEWIG, J. – MASHEK, D. J.: *Moral Emotions and Moral Behaviour*. In: *Annual Review of Psychology*, Vol. 58., 2007., 350.

<sup>135</sup> YOUNG, P. D.: *The neurotic Christian: Ecclesiogenic neurosis*. In: *Journal of the American Scientific Affiliation*, 33, 1981, 215-219. - <https://www.asa3.org/ASA/PSCF/1981/JASA12-81Young.html>

<sup>136</sup> YOUNG: *The neurotic Christian: Ecclesiogenic neurosis*

s főként a napi keresztünk türelmes viselése. Az ilyen vezeklések segítenek bennünket abban, hogy hasonlóvá váljunk Krisztushoz, aki egyedül és egyszer s mindenkorra kiengesztelte bűneinket. Lehetővé teszik, hogy társörökösei legyünk a föltámadott Krisztusnak, mert együtt szenvedünk vele.”<sup>137</sup>

Paul D. Young szerint, bár a teológusok vitatkozhatnak a vezeklés értékéről, nem szabad figyelmen kívül hagyni annak pszichológiai jelentőségét.<sup>138</sup>

A pszichológiai kutatások nem kerültek el a vezeklés tanulmányozását sem, és alá is támasztották a teológia azon nézetét, miszerint az önbüntetés egyfajta viselkedési válasz a büntudatra, amely valóban hatékony a büntudat érzésének csökkentésében, éppen ezért hatékony érzelmszabályozási stratégiának bizonyul.<sup>139</sup> Rob M. A. Nelissen hármastulajdonított az önbüntetésnek.

Először is, az önbüntetésnek önmegerősítő célja van. Az emberek hajlamosak arra, hogy megvédjék és helyreállítsák önbecsülésüket, miután erkölcsi vagy interperszonális bűnt követtek el. A büntudat és az önértékelés vonatkozásában már beszéltünk arról, hogy milyen nagy jelentősége van a bűnösség-tudatnak az önértékelés szempontjából. Éppen ezért a büntudat arra motiválja az egyént, hogy „megtisztuljon”, és helyreállítsa énképét.

Egy második funkciója az önbüntetésnek a társadalmi megerősítés. Az egyén az önbüntetés által megerősíti társadalmi értékét. Természetesen erre csak akkor van lehetőség, amennyiben az önbüntetés nyilvánosan vagy a közösség tudtával történik. A társadalmi megerősítés az egyén a csoporthoz való tartozásának egyetemes igényéből és a társadalmi kirekesztéstől való félelemből következik. Az egyén az önbüntetés által bizonyítani tudja a közösségnek, hogy kívánatos tulajdonságokkal rendelkezik, és ezáltal megerősíti csoporttagként való társadalmi értékét. Teológiai szempontból sem megvetendő az önbüntetésnek e társadalmi-megerősítő funkciója, gondoljunk csak a kereszténység első századaiban gyakorlatban levő nyilvános vezeklésekre: a bűnösnek, miután beismerte vétkeit, csatlakoznia kellett a „vezeklők rendjéhez”, mely csoportra különböző korlátozások vonatkoztak. A vezeklés nyilvános jellegének jelentősége abban állt, hogy ezen főbenjáró

---

<sup>137</sup> KEK, 1460.

<sup>138</sup> YOUNG: *The neurotic Christian: Ecclesiogenic neurosis*

<sup>139</sup> NELISSEN, R. M. A.: *Guilt-Induced Self-Punishment as a Sign of Remorse*. In: *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 2011, 139-144.

bűnök, mint a gyilkosság, házasságtörés, rablás, lopás, hamis tanúskodás, veszélyt jelentettek a közösség életére, melynek a vétkes személy is tagja volt.<sup>140</sup>

A harmadik funkciója az önbüntetésnek a kapcsolat-megerősítő funkció. Míg a bűnbánatnak a kapcsolat-megerősítő funkciója abban állt, hogy negatív érzelem lévén, eltántorítja a személyt a bűn elkövetésétől, addig a már elkövetett bűn következtében megjelenő önbüntetés kapcsolat-megerősítő funkciója abban áll, hogy helyreállítsa a megromlott kapcsolatot az áldozattal. Ez a felfogás tehát összhangban van a bűntudatnak, mint az interperszonális kapcsolatok védelmezőjének általános adaptív szemléletével. Összhangban van továbbá a vezeklés teológiai nézetével is: a vezeklés célja, mint a bűnbánattartás egyik formája, ugyanis, az Istennel való kapcsolat helyreállítását szolgálja. A vezeklés kapcsolat-megerősítő funkciója tehát értelmezhető az ember és Isten közötti interperszonális kapcsolat szempontjából is.

---

<sup>140</sup> HOLLÓ László: *Gyón(j)unk-e még a 21. században is? A kiengesztelődés szentsége a nyugat- és keleteurópai lelkipásztori gyakorlat feszültségében.* In: *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Theologia Catholica Latina*, XLVIII, 1, 2003, 78.

## 4. Tanácsadói megfontolások

A teológiai büntudat, mint magasabb rendű érzélem, míg érzelmi összetevőiben aránylag egyszerűnek mondhatjuk, mint kongitív konstruktum, annál komplexebb. Alapvető funkciója van, úgy a Szenttel való kapcsolatban, mint a társas életben: Istennel és embertársainkkal való szeretetteljes kapcsolat fenntartását biztosítja. Könnyen megtörténik azonban, hogy akár intenzitásában, akár jellegzetességeiben olyan módosulás történik, ami által elveszíti funkcionalitását. Ilyenkor minden esetben a mögötte meghúzódó kognitív tartalmakban keresendő a „hiba”. A neurotikus személyiségjegyeket, a csökkent önértékelést és a torz istenképeket és a szégyenérzetet tárgyaltuk, amelyek a kóros büntudaton keresztül dezadaptív viselkedéseket eredményeznek, melyeknek minden esetben az Istennel és embertársainkkal való kapcsolat látja a kárát.

Mіндеzen ismeretek fényében joggal tevődik fel a kérdés, hogy hogyan alkalmazzuk ezt a tudást, amikor tanácsadásban azt tapasztaljuk, hogy a hozzánk forduló személy büntudati problémákkal küszködik.

### 4.1. Az irracionális gondolatok újrastrukturálása

A terápiás munka mindig a problémának és a probléma gyökerének feltárásával kezdődik. A diszfunkcionális büntudat esetében láthattuk, hogy a probléma forrása azokban az irracionális gondolatokban keresendő, amelyek a tanulmányban említésre kerültek. Arra a kérdésre, hogy lehet-e még ennél is mélyebbre ásni, természetesen igennel válaszolhatunk, hiszen láttuk, hogy az irracionális gondolati sémák kialakulásában nagy szerepük van olyan kontextuális tényezőknek, melyek akár gyermekkorig visszavezethetők: szülői minta, szülő-gyerek kapcsolat, traumák. A kérdés igazából az, hogy érdemes-e ennyire mélyre ásni? Szondy Máté és Szabó-Bartha Anett pszichoterapeuták *Démonaink* című könyvükben megjegyzik, hogy a hozzuk érkező kliensek a problémáik gyökerére vonatkozóan sok mindennel tisztában vannak, s valamiért mégsem képesek változtatni.<sup>141</sup> Értik, hogy miért érznek, gondolkodnak, viselkednek úgy ahogy, de mégsem képesek másképp megnyilvánulni. Ebből arra következtettek, hogy a megértés, a gyökerek felkutatása, bár valóban lényeges részét képezhetik a megoldásnak, nem mindig hoznak áttörő változást. A kognitív terápiák éppen ezért kevésbé

---

<sup>141</sup> SZONDY Máté – SZABÓ-BARTHA Anett: *Démonaik – Hogyan élhetünk teljes életet a nehézségeinkkel együtt?* Budapest, 2016, 10-11.



foglalkoznak a múlt feltárásával, azzal, hogy miért és hogyan alakultak ki azok a nehézségek, amelyek a jelenben akadályoznak. Sokkal inkább fókuszálnak a jelenre és a jövőre. A fő kérdés: Ha már itt van az életünkben, mit kezdjünk vele? Hogyan viszonyuljunk például a gyermekkorban szerzett traumákhoz úgy, hogy minél kevésbé gátoljon minket az értelmes, hatékony élet megélésében. A kognitív viselkedésterápiák ezért elsősorban a viselkedés és a gondolkodás megváltoztatását veszik célba, és ezen keresztül próbálnak változást elérni.

Miben tud segíteni nekünk a kognitív viselkedésterápia elmélete? Láthattuk a szégyen tárgyalásánál, hogy rengeteg olyan saját magunkra vonatkoztatott gondolat van, melyek a csökkent önértékelésről árulkodnak, például „Szánalmas vagyok”, „Egy senki vagyok”, „Nulla vagyok”, „Nevetséges vagyok”, „Alkalmatlan vagyok” stb.

A gondolatok két kategóriáját különböztethetjük meg.<sup>142</sup> Az egyik a leíró gondolatok, mely ahogy a neve is tükrözi egyszerűen leíró jellegűek, azaz megfigyelő mondatok által tükrözik a kognitív rendszert érintő külső ingereket. Ilyen például az a gondolat, hogy „10 óra van és a feleségem még mindig nem ért haza.” Ezzel szemben, a következtető gondolatok, bár az egyszerű helyzetleírásból indulnak ki, de túllépnek az észlelés aktusán. „10 óra van és a feleségem még mindig nem ért haza. Az is lehet, hogy megcsal vagy nem szeret.” Sokszor ezek a gondolatok automatikus módon jelennek meg. Ezek az automatikus értékelő gondolatok mélyen a személyiség struktúrájából származnak és kognitív sémaként vannak kódolva az egyén kognitív rendszerében. Ezeket a sémákat az ember tanulás útján sajátítja el az ontogenetikai fejlődés folyamatában, különösen az első éveiben. Ezekhez az automatikus következtető gondolatokhoz legtöbbször érzelmi reakciók kötődnek, míg a leíró gondolatok nem váltanak ki érzelmet. A következtető gondolatok hátránya abban áll, a leíró gondolatokkal szemben, hogy nem mindig racionálisak, logikusak, empirikusak, tehát nem felelnek meg a valóságnak s így nem is segítik a személyt. Emiatt sérülékennyé teszik az egyént. Ugyan azt figyelhetjük meg a diszfunkcionális büntudat kognitív előzményeként: „Bűnt követtem el, tehát rossz ember vagyok/szánalmas vagyok/nulla vagyok stb.” Attól irracionális tehát ez a gondolat, hogy nem felel meg a valóságnak, hiszen olyan általánosításon alapul, mely empirikus helyzetfelmérés nem támaszt alá: „Valóban minden szempontból szánalmas vagy? Hiszen nagyon szépen játszol zongorán és matekból tízes voltál. Ez bizonyíték arra, hogy nem is vagy szánalmas. Szánalmas az a bűn, amit elkövettél, de te nem vagy az.” Ebben áll lényegében a kognitív terápia gondolati újrastrukturálása. Megkérdőjelezi azokat az értékeléseket, melyek az elsajátított gondolati sémáknak köszönhetően automatikusan

---

<sup>142</sup> DAVID: *Tratat de psihoterapiei cognitive și comportamentale*, 72-74.

megjelennek, amikor a személy egy bizonyos élethelyzettel, történéssel szembesül. A logikára és bizonyítékokra támaszkodva lerombolja az irracionális gondolatokat.

A vallásos ember számára a fizikai valóság kibővül a spirituális valósággal. Tehát a valóságvizsgálat részéhez tartozik Istennek a létezése, és minden olyan tudás az Isten és ember kapcsolatáról, amit a teológia tudománya vall. Daniel David pszichológus szerint a spirituális technikák és rituálék hasznosak lehetnek az irracionális gondolatok újrastrukturálásában, az imákon vagy a szent szövegek olvasásán keresztül.<sup>143</sup> Albert Ellis-t idézi, aki szerint a Biblia egy olyan öngyógyító könyv, mely valószínűleg több embert változtatott meg, mint a világ összes terapeutája együttvéve. Dr. Steve Johnson amerikai pap és terapeuta összegyűjtött olyan bibliai részeket, melyek a különböző típusú irracionális gondolkodásmódok kijavítását szolgálhatják. Az önleértékelésre a következő igehelyek adnak választ:

- Róm 5,8-9: *„Isten azonban azzal bizonyítja irántunk való szeretetét, hogy abban az időben, amikor még bűnösök voltunk, Krisztus meghalt értünk. Azért most, miután az ő vére által megigazultunk, még sokkal inkább megment minket őáltala a haragtól.”*
- Róm 3,28: *„Mi ugyanis azt tartjuk, hogy az ember a hit által igazul meg a törvény cselekedetei nélkül.”*
- Ef 2, 1-5: *„És titeket is, akik halottak voltatok vétkeitek és bűneitek miatt, amelyekben jártatok egykor ennek a világnak szokása szerint. (...) De Isten, aki gazdag az irgalmasságban, igen nagy szeretetéből, mellyel szeretett minket, noha bűneink miatt halottak voltunk, Krisztussal együtt életre keltett – kegyelemből üdvözültetek –, vele együtt feltámasztott, és a mennyek közé helyezett el Jézus Krisztusban, hogy megmutassa a jövőben kegyelmének bőséges gazdagságát hozzánk való jóvoltából Krisztus Jézusban.”*

Daniel David kifejti könyvében azon nézetét, miszerint az imádság magába foglalhatja a racionális gondolatokat. Olyan ima-analízisekről számol be, melyek azt mutatják, hogy gyakran kérjük azt Istentől, hogy olyanná tegye a világot, amilyenné mi szeretnénk. Amikor egy olyan dolog történik, mely szerintünk, az emberi gondolkodás szerint, nem szabadna megtörténjen, olyankor legtöbbször Isten kérjük, hogy segítse megváltoztatni azt a bizonyos dolgot. Tehát az ima tartalmazza az aktiváló eseményt (A), valamint az esemény okozta szenvedés megfogalmazását (C). Ezután pedig arra kérjük Istent az imában, hogy szabadítson meg vagy

---

<sup>143</sup> DAVID: *Tratat de psihoterapiei cognitive și comportamentale*, 170.

az A-tól vagy a C-től, és kizárjuk ezáltal a B-t, vagyis a szenvedésünkhöz való saját hozzájárulásunkat. A kognitív elmélet szemlélete szerint ajánlatos lenne arra is kérni az Istent, hogy elfogadhassuk azt a helyzetet, amelyet az Isten megengedett számunkra. A legfőbb imádságunk, melyet Jézus tanított nekünk, valószínűleg nem véletlenül tartalmazza azt a kérést, hogy „legyen meg a te akaratod.” Fontos viszont, hogy az általunk megfogalmazott imádságokban is figyeljünk arra, hogy a racionális gondolatok is helyet kapjanak benne.<sup>144</sup> Jónás jövendöléseiben ezt olvashatjuk: *„Nagy szomorúság vett erőt erre Jónáson; haragra gerjedt, és könyörgött az Úrhoz és mondta: »Kérlek, Uram, vajon nem erre gondoltam-e akkor, amikor még otthon voltam? (...) Így hát, Uram, kérlek, vedd el az életemet tőlem, mert jobb nekem a halál, mint az élet.« Mondta erre az Úr: »Azt hiszed-e, hogy jogos a te haragod?«”* (Jón 4,1-4). Fel kell tennünk a kérdést, hogy jogos-e a harag, a szomorúság, a szégyen, amelyektől szenvedünk és amelyek miatt Istent arra kérjük, hogy változtasson a helyzeten. Emberi viszonylatban talán valóban jogos, de vallásos emberként képesek kell legyünk arra, hogy átlássunk az általunk megtapasztalt fizikai dimenzió, ahogy Jézus is tette: *„Abba, Atyám! Minden lehetséges neked. Vedd el tőlem ezt a kelyhet! De ne az legyen, amit én akarok, hanem amit te.”* (Mk 14, 36)

A tanácsadó tehát segíthet a diszfunkcionális büntudatban szenvedő egyénnek, akár a Szentírásán, akár az imádságon keresztül, hogy módosítsa irracionális gondolatait, s ezáltal realisabb és egészségesebb módon tudja megélni a bánatát.

## 4.2. Viselkedési kísérlet

Láthattuk e tanulmányban, hogy a büntudat megélése milyen viselkedésre ösztönzi a személyt s ugyanakkor milyen módszereket ajánl az egyház a büntudati agitáció csökkentésére. Láthattuk tehát, hogy a büntudat funkcionálisabb abban áll, hogy olyan viselkedéseket vált ki, amellyel helyreállítja a megromlott kapcsolatot.

A jóvátétel tárgyalásakor említésre került Paul D. Young kanadai professzor nézete, mely szerint a jóvátétel neurotikus büntudatban szenvedők esetében is gyógyító hatású, hiszen lehetővé teszi az összetört önkoncepció rekonstrukcióját: *„Az elkövetett bűn alapján azt mondhatnám, hogy értéktelen ember vagyok, de mivel jóvá tettem, jobb embernek kell lennem, mint amilyennek hittem magam.”*<sup>145</sup>

---

<sup>144</sup> DAVID: *Tratat de psihoterapiei cognitive și comportamentale*, 173.

<sup>145</sup> YOUNG: *The neurotic Christian: Ecclesiogenic neurosis*.

Ez a nézet összhangban áll a kognitív viselkedésterápia azon elméletével, miszerint a viselkedés által módosítjuk az információfeldolgozást. Ebben az esetben a viselkedés-szintű beavatkozás a gondolatok újrastrukturálásának egyik technikája. Ez módszer, melyet viselkedés-kísérletnek neveznek, különféle viselkedési feladatok előírását foglalja magában, a páciens irracionális kognícióinak tesztjeként.<sup>146</sup> Ezután az új tapasztalatokat asszimilálja az egyén énképébe. Például azt kéri a terapeuta a klienstől, aki szerint nem érdekli a családját, hogy mi van vele, hogy terápiás ülés után hívja fel a feleségét és mondja meg, hogy baleset érte. A felesége reakciójából eldönthetik, hogy valóban igaz-e az az állítás, hogy nem érdekli a családot, hogy mi van vele.

Ezek alapján valóban hatékony terápiás módszernek tűnhet a jóvátétel és a vezeklés azon személyek esetében, akik neurotikus módon élik meg a bűntudatukat. Azáltal tehát, hogy tapasztalatot szereznek arról, hogy nem csak bűnt, hanem értéket is képesek létrehozni, megtapasztalják, hogy ők maguk is értékesek. Így javulhat az önértékelésük.

#### 4.3. Önegyüttérzés, önegyüttérzés

Működik bennünk egyfajta anti-self, az énünk egy kritikus része. A „szánalmas vagyok”-jellegű kijelentések az anti-self működését bizonyítják. Láthattuk az előzőekben, hogy ezek a kritikus gondolatok sok esetben elszakíthatnak minket a valóságtól.

Ezzel szemben az önegyüttérzés egy pozitív érzelmi megnyilvánulás, egy részvétellel, elfogadással, és empátiával vegyülő attitűd saját self-ünk irányába. A saját magunkra irányuló kedvesség és gondolkodás, amit lényegében saját magunk szeretetének is nevezhetünk. Nem egyenlő az jó önértékeléssel, ugyanis az önegyüttérzés nem függ sem mások megítélésétől, sem sikereinktől vagy kudarcainktól. Ezért egyfajta stabilitást is jelent az önértékelés szempontjából, hiszen ez az attitűd nem hagyja befolyásolni az énképet a különböző környezeti ingerek által. Az önegyüttérzés által kiegyensúlyozott tudatossággal éli meg az egyén az érzelmeit, képes szembenézni a stresszel, a negatív gondolatokkal és érzelmekkel, anélkül, hogy elkerülné, elfolytaná vagy felerősítené azokat.<sup>147</sup>

---

<sup>146</sup> DAVID: *Tratat de psihoterapiei cognitive și comportamentale*, 178-179.

<sup>147</sup> SÁGI Andrea – TÓTH-KIRÁLY István: *Az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés (Önegyüttérzés) skála magyar változatának bemutatása*. In: *Pszichológia*, 33(4), 2013, 293

Az önegyüttérzés fogalmát Dr. Kristin Neff amerikai pszichológus fejlesztette ki, aki az empátia fogalmát terjesztette ki az énré. Az önegyüttérzést három fő komponensre osztotta.<sup>148</sup> Az első az önmagunk iránt érzett kedvesség, ami az önbírálat, az önkritika vagy az önmagunk elítélésének az ellentéte. A második a közös emberi természet, amely abban a felismerésben áll, hogy másoknak is vannak problémáik, nem csak nekem, az emberek nem tökéletesek, hibáznak és ez sokszor nehéz élethelyzeteket okoz. Ha ezeket nem ismerjük el, akkor könnyen az izoláció és másoktól való elszakadás érzését élhetjük meg. A harmadik összetevő pedig a mindfulness, azaz „a saját érzelmeinktől való távolság és éber objektivitással való szemlélésük”. Ennek ellentéte a negatív gondolatokon való rágódás vagy az azokkal való túlzott azonosulás.

Sági Andrea és Tóth-Király István összefoglaltak egy sor kutatást, melyekben az önegyüttérzés hatásait vizsgálták. A kutatók azt találták, hogy az önegyüttérzés összefügg a pszichológiai jólléttel, az élettel való elégedettséggel, a pozitív affektivitással és a boldogsággal. A negatív testképpel, a depresszióval, a szerfogyasztással szemben is protektív faktornak bizonyult. Jótékonyan hat az immunfunkciókra, a teljesítményre.

Nem mindig könnyű szeretni önmagunkat, sőt úgy gondolom, hogy az önegyüttérzés egy olyan cél, melyet teljes egészében sosem lehet elérni. Az önegyüttérzés tanulása és az önegyüttérzésben való fejlődés is, akár csak a hitben való fejlődés, egy életen át tartó folyamat. Nyíri Tamás teológus írja: „Az evangélium szavaiban, hogy Krisztus szeret minket, mindig van valami megdöbbenő. Mert mi nemigen látjuk szeretetreméltónak az embert, és mert tudjuk, hogy nem könnyű dolog szeretni akár a felebarátot, akár önmagunkat: ezért esik nagyon jól hallani, hogy szeret valaki bennünket.”<sup>149</sup> Az önmagunk szeretete felé vezető úton tehát belekapaszkodhatunk abba a gondolatba, hogy mindenképp van egy valaki, aki szeret minket. Ennek az egy Valakinek a szeretetének jele, hogy létezőnk.

#### 4.4. A szeretettség megélése

Az Isten ránéz az emberre és így szól: „Te vagy az én szeretett Fiam, benned telik kedvem.” (Lk 3,22) Paavo Kettunen szerint ez a lelki élet alapüzenete. Úgy gondolja, hogy ezt az üzenetet olyannyira magunkévá kellene tennünk, hogy még a legsötétebb sarokból is ez visszhangozzék. Ha elég erős lenne ez a hang, akkor elnyomná az anti-selfnek azt az üzenetét,

---

<sup>148</sup> SÁGI – TÓTH-KIRÁLY: *Az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés (Önegyüttérzés) skála magyar változatának bemutatása*, 293.

<sup>149</sup> NYÍRI Tamás: *Szeretet és szenvedés*. In: Keresztény Szó, X. évfolyam, 1. szám, 1990. - <http://epa.oszk.hu/00900/00939/00003/ks990114.htm>

hogy „Szánalmas vagyok.” Ez az önmegvetés a legveszélyesebb csapda, hiszen ellent mond az egész emberi létünk alapjának.<sup>150</sup>

Létünk alapja pedig a Krisztushoz tartozás. „Krisztushoz tartozom, Ő az élet, nem szégyenülök meg. (...) És ha én Krisztushoz tartozom, aki az élet forrása, akkor bármi történhet az életemben, ez mégsem szégyen. Emiatt nem szégyenülök meg soha. Mert kikezdzhetetlen kapcsolatban vagyok az élettel.”<sup>151</sup>

A bűneinket tehát annak fényében kell megélnünk, hogy Isten szeret minket. Mindig keres minket és mindig kapcsolatba akar kerülni velünk. Természetes, hogy fáj ennek felismerése a sok hálátlanságunk fényében. Fájnia is kell, hiszen e fájdalom motivál arra, hogy bocsánatot kérjünk tőle, jóvá tegyük bűneinket és megigazultan álljunk újra Előtte. „Amikor Isten bocsánatát kérjük, akkor valójában nekünk van szükségünk az ő vigasztalására.”<sup>152</sup> És ő mindig megvigasztal a szeretetével.

---

<sup>150</sup> KETTUNEN: *Spiritualitás a büntudat és a szégyen kettős szorításában*, 12.

<sup>151</sup> PÁL: *Tükör által világosan*, 202.

<sup>152</sup> MUSTÓ: *Megszereted, ami a tiéd*, 42.

## 5. Következtetés

Sokszor hallhatunk a teológia és pszichológia összeférhetetlenségéről. Míg mindkettőnek tárgya az ember, mégis csak annyi e két tudomány egymáshoz való viszonya, mint a pszichológiának az orvostudományhoz. Bár úgy tűnik, hogy ezzel arra utalok, hogy „nem sok”. A válaszom mégis pozitív: „egyre több”. A két tudomány összeférhetetlensége leginkább a különböző emberképből ered. Az emberkép is olyan, mint a dolgozatban említett istenkép: tény, hogy sok oldalról meg lehet közelíteni, de lényegében úgyis ugyan arról beszélünk. Az ember az ember. A közös pontja viszont a magasztos cél: mindkét tudomány az ember javát keresi. Bár vannak még mindkét tudományterület képviselői részéről támadó megnyilvánulások egymás felé, nagyvonalakban elmondhatjuk, hogy a nyitás mindkét oldalról egyre gyakoribb.

A pszichológia nagy hátrányát abban látom, hogy nagyon ritkán mer olyan kérdésekhez nyúlni, mint az élet értelme. Még mindig sokkal inkább az emberi faj evolúciós múltja az, ami alapján értelmezik az emberek pszichés konstrukcióit. Láthattuk ezt a büntudat funkcióinak meghatározásánál. Miért van az, ami van? Miért van úgy, ahogy van? Mit csináljunk, hogy jobb legyen az, ami most nem jó? De arra a kérdésre, hogy igazából miért is érdemes minden fajta küszködés az életben, csupán visszakérdez: „Szerinted miért?”. Ezzel szemben a teológia minden múltbeli eseményt csupán annyiban tart fontosnak, amennyiben az hozzájárul az üdvösséghez. A cél tehát a jövő: a földi élet utáni jövő.

A pszichológia a szenvedés kérdésével sem tud mit kezdeni. Törekedni kell a megszüntetésére – ez a szenvedéshez való hozzáállása. De mi van akkor, ha a szenvedés nem megszüntethető? Fogadjuk el? De miért? A teológia a szenvedésnek is értelmet ad, jobban mondva közvetíti a már meglévő értelemet.

A pszichológia nagy előnyét abban látom, hogy empirikus vizsgálatait által nagyon áthatóan tanulmányozza az emberi elmét annak minden összefüggésében. A pszichés konstrukciók olyan finom összefüggéseire hívja fel a figyelmet, melynek figyelembevételével a teológusok, lelkigondozók sokkal hatékonyabban tudják megközelíteni az embert, mint spirituális lényt.

A jelen tanulmány arra akar bizonyíték lenni, hogy a spirituális büntudat nem érthető meg a pszichológusok számára a teológiai ismeretek nélkül, és a lelkipásztoroknak és lelkigondozóknak sem érthető meg teljes mértékben, legfőbbképpen a diszfunkcionális büntudat, pszichológiai ismeretek nélkül. Lelkigondozói szempontból megfontolandónak

tartom azt a komplex kognitív háttérrel, amely a neurotikus büntudatot meghatározza. Pszichológiai szempontból ugyanakkor fontosnak tartom megismerni a büntudat szerepét az üdvösség szempontjából, valamint azokat a lehetőségeket, melyeket az egyház kínál a büntudat feloldására. Éppen ezért e tanulmány valami pluszt akar adni úgy a teológusoknak, mint a pszichológusoknak: a teológusoknak pszichológiát, a pszichológusoknak teológiát. És mindezt azért, mert vallom, hogy az emberi élet s az ember maga, függetlenül, hogy mi az életének célja, a legfőbb érték.



## Bibliográfia

A Katolikus Egyház Katekizmusa - <https://archiv.katolikus.hu/kek/>

A Magyar Nyelv Értelmező Szótára - <https://mek.oszk.hu/adatbazis/magyar-nyelv-ertelmezo-szotara/elolap.php>

AUSUBEL, D. P: *Relationships between shame and guilt in the socializing process.* Psychological Review, 62(5), 1955.

BAUMEISTER, R. F. – STILLWELL, A. M. – HEATHERTON, T. F.: *Guilt: An interpersonal approach.* Psychological Bulletin, 115(2), 1994.

BEDFORD, Olwen– HWANG, Kwang-Kuo: *Guilt and Shame in Chinese Culture: A Cross-cultural Framework from the Perspective of Morality and Identity.* In: Journal for the Theory of Social Behaviour, 33(2), 2003.

BENKŐ Antal SJ – SZENTMÁRTONI Mihály SJ: *Testvéreink szolgálatában – Pasztorálpszichológia mindenkinek,* Új Ember kiadó, 2005.

BERDORD, Olwen: *The Individual Experience of Guilt and Shame in Chinese Culture,* In: Culture & Psychology 10(1), 2004.

BONELLI, Raphael M. – KOENIG, Harold G.: *Mental Disorders, Religion and Spirituality 1990 to 2010: A Systematic Evidence-Based Review,* In: Journal of Religion and Health, 52, 2013.

BOYE B. - BENTSEN H. - MALT, U.F: *Does Guilt Proneness Predict Acute and Long-term Distress in Relatives of Patients with Schizophrenia?* In: Acta Psychiatrica Scandinavia, 106, 2022.

COTEȚ, C.D. – VEREȘEZAN, E. A.: *Affective forecasting in a Negative feedback Task,* In: Journal of Evidence Based Psychoterapies, Vol. 15., No. 2., 2015

DANIS Ildikó – FARKAS Mária – HERCZOG Mária – SZILVÁSI Léna (szerk.): *A gyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások,* Biztos Kezdet Kötet II., Budapest, 2011.

DAVID, Daniel: *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale,* Polirom, 2012.

DEARING, Ronda L. – STUEWIG, Jeffrey – TANGNEY, June Price : *On the Importance of Distinguishing Shame from Guilt: Relations to Problematic Alcohol and Drug Use.* In: Addictive Behaviors, 30, 2005.

DICK, Klaus – GEHRIG, Rudolf – MEUSER, Bernhard – SÜß, Andreas: *YOUCAT – Gyónás és megújulás*, Budapest 2018.

DOLHAI Lajos, *A szentáldozás bűnbocsátó hatása*, in: *Vigilia* 2002/3, [https://vigilia.hu/archivum/index.php?route=product/product&manufacturer\\_id=9192&product\\_id=20241](https://vigilia.hu/archivum/index.php?route=product/product&manufacturer_id=9192&product_id=20241).

DOTS, Ayfer – YAGMURLU, Bilgea: *Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively?* *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 38(2), 2008.

EKMAN, Paul: *An argument for basic emotions. Cognition & emotion*, 6(3-4), 1992.

Ferenc pápa: *Isten neve irgalmasság. Beszélgetések Andrea Torniellivel*, Ford. Todero Anna, Budapest 2016.

FROMM, Erich: *Az önmagáért való ember*, Napvilág Kiadó, Budapest, 1998.

FODOR Rita: *Gyászfeldolgozás és Istenkép*, Keresztény Szó27. évf. 4. sz. 2016.

GHORBANI, M. – LIAO, Y. – ÇAYKÖYLÜ, S. – CHAND, M.: *Guilt, Shame, and Reparative Behavior: The Effect of Psychological Proximity*, In: *Journal of Business Ethics*, 114(2), 2012.

HOFFMAN, Martin L.: *Development of prosocial motivation: Empathy and guilt*. In N. Eisenberg (Ed.), *The development of prosocial behavior*, New York: Academic Press, 1982.

HOLLÓ László: *Gyón(j)unk-e még a 21. században is? A kiengesztelődés szentsége a nyugat- és keleteurópai lelkipásztori gyakorlat feszültségében*. In: *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Theologia Catholica Latina*, XLVIII, 1, 2003.

HORVÁTH-SZABÓ Katalin: *Az önértékelés és a bűntudat kapcsolata*. In: Sajgó Szabolcs Sj – Bánlaky Éva – Buza Domokos – Hegedűs Imre (szerk.), *Az emberről, a bűnről, Tanulmányi napok 1994-95*, Katolikus Pszichológusok Baráti Köre – Faludi Ferenc Akadémia, 1996.

HORVÁTH-SZABÓ Katalin: *Bűntudat-bűnbánat*, in: *Vigilia*, 2002(3).

IZARD, Carroll E: *Human emotions*, New York, Plenum Press, 1977.

JAKABHÁZI Béla-Botond, *A bűntudat, mint egyetemes emberi érzés*, in: *Keresztény Magvető*, 2006/4.

JELENITS István, *A bűn és ami vele kapcsolatos*, in: *Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről*, Szeged, 1988.

JUHAR József (Ford.): *Katekizmus*, Róma 1958.

KETTUNEN, Paavo: *The Function of Confession – A Study Based on Experiences*, In: Pastoral Psychology No. 51., 2002.

KETTUNEN, Paavo: *Spiritualitás a büntudat és a szégyen kettős szorításában*. In: Evangélikus Lelkeszi Szakfolyóirat, 2009, 1. szám, 7-13.

KITAYAMA, Shinobu – MARKUS, Hasel Rose – MATSUMOTO, Hisaya: *Culture, self, and emotion: A cultural perspective on "self-conscious" emotions*. In: J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, Guilford Press, 1995.

KONKOLY THEGE Barna: *Frankl logoterápia és egzisztenciaanalízise az egészségpszichológia kontextusában*, in: Pszichológia, 2007 (27), 3.

KUGLER, Karen – JONES, Warren H.: *On conceptualizing and assessing guilt*. In: Journal of Personality and Social Psychology, 62(2), 1992.

L'AUNÉ György: *A büntudat pszichopatológiája a hívő életút tükrében*, In: Sajgó Szabolcs Sj – Bánlaky Éva – Buza Domokos – Hegedűs Imre (szerk.), *Az emberről, a bűnről, Tanulmányi napok 1994-95*, Katolikus Pszichológusok Baráti Köre – Faludi Ferenc Akadémia, 1996.

LAKATOS Sándor, *Csak a szeretetben!* In: Keresztény Magvető 120. évf. (2014.) 1. sz., 81-86.

LINDSAY-HARTZ, Janice – DE RIVERA, Joseph – MASCOLO, Michael F: *Differentiating guilt and shame and their effects on motivation*. In: J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 274–300). Guilford Press, 1995.

Magyar Katolikus Lexikon - <http://lexikon.katolikus.hu/>

MOGOAŞE, C. – ŞTEFAN, S. – DAVID, D: *How do we measure rational and irrational beliefs? The development of Rational and Irrational Beliefs Scale (RAIBS) - a new theory-driven measure*. In: Journal of Cognitive Psychotherapies, Vol. 13(2a), 2013.

MOLNÁR János, *A bűn és a kegyelem történelmi találkozásai, Harag ítélet, kegyelem és szeretet a kispróféták igehirdetésében*, In: Studia Theologica Budapestinensia 30, Budapest, 2002., 89.

MURRAY-SWANK, A. B. – MCCONNELL, K. M. – PARGAMENT, K. I.: *Understanding spiritual confession: A review and theoretical synthesis*, In: *Mental Health, Religion & Culture*, 10(3), 2007.

MUSTÓ Péter SJ: *Megszeretted, ami a tiéd*, Jezsuita kiadó, 2021.

NELISSEN, R. M. A.: *Guilt-Induced Self-Punishment as a Sign of Remorse*. In: *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 2011.

NYÍRI Tamás: *Szeretet és szenvedés*. In: *Keresztény Szó*, X. évfolyam, 1. szám, 1990.

PFEIFER, S.: *Faith-induced Neurosis: Myth or Reality?* In: *Journal of Psychology and Theology*, 22(2), 87–96, 1994.

PÁL Ferenc: *Tükör által világosan - Isten arcvonásai az önismeret fényében*, Budapest, 2019

PUSKÁS Attila, *A kegyelem teológiája*, 2007. 85.

[http://pentekzsolt.vacem.hu/dokumentumok/00%20K%C3%96NYVEK\\_k%C3%A9r%C3%A9sre/Vall%C3%A1sos%20k%C3%B6nyvek/Piar%20rendezett%20teologia/Dogmatika/Pusk%C3%A1s\\_A\\_kegyelem\\_teologiaja.pdf](http://pentekzsolt.vacem.hu/dokumentumok/00%20K%C3%96NYVEK_k%C3%A9r%C3%A9sre/Vall%C3%A1sos%20k%C3%B6nyvek/Piar%20rendezett%20teologia/Dogmatika/Pusk%C3%A1s_A_kegyelem_teologiaja.pdf).

Reconciliatio et poenitentia: II. János Pál pápa apostoli buzdítása a kiengesztelődésről és bűnbánatról a mai Egyház küldetésében, a püspökökhöz, papokhoz és a hívekhez, 1984 december 2. - <https://regi.katolikus.hu/konyvtar.php?h=98>.

ROBINS, R. W. – SCHRIBER, R. A.: *The Self-Conscious Emotions: How are they Experienced, Expressed, and Assessed?* *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6), 2009.

SÁGI Andrea – TÓTH-KIRÁLY István: *Az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés (Önegyüttérzés) skála magyar változatának bemutatása*. In: *Pszichológia*, 33(4), 2013.

SEBESTYÉN Péter: *Gördeszkán a mennyországba*. 2011. –

<https://peterpater.com/kepek/Konyvek/Grdeszkn%20a%20mennyorszgba..pdf>

SHWEDER, Richard A. : *Toward a deep cultural psychology of shame*, In: *Social Research: An International Quarterly*, 70 (4). 2003

SMEDES, Lewis Benedictus, *Bocsáss meg és felejts!* Park Könyvkiadó, Budapest 1994.

SZABADOS Ádám: *Az Ószövetség Istene egy szörnyeteg?* (2), 2011. –  
<https://divinity.szabadosadam.hu/?p=3796>

Stuewig, Jeffrey – Tangney, June Price – Mashek, Debra J.: *Moral Emotions and Moral Behavior*. *Annual Review of Psychology*, 58, 2007

SZEGEDI Márton, A *lelkiismeret. Személyiség-lélektani konstrukció: kialakulása működése*, in: *Az emberről, a bűnről*, Katolikus pszichológusok baráti köre – Faludi Ferenc Akadémia, 1996.

SZONDY Máté – SZABÓ-BARTHA Anett: *Démonaik – Hogyan élhetünk teljes életet a nehézségeinkkel együtt?* Budapest, 2016.

TANGNEY, J. P. – STUEWIG, J. – MASHEK, D. J.: *Moral Emotions and Moral Behaviour*. In: *Annual Review of Psychology*, Vol. 58., 2007.

TAYLOR, Gabrielle: *Pride, Shame and Guilt: Emotions of Self-assessment*, In: Oxford University Press, 1985.

TOMCSÁNYI Teodóra: *Bűn, büntudat és pszichoanalízis*, in: Tomcsányi T. – Jelenits I. (Szerk.): *Tanulmányok a vallás és lélektan határterületiről*. Római Katolikus Szeretetszolgálat Ifjúsági- és Családsegítő Csoportja és a Szeged-Csanádi Püspökség Kiadása, 1988.

TRACY, J. L. – ROBINS, R. W. – TANGNEY, J. P. (Eds.): *The self-conscious emotions: Theory and research*. In: Guilford Press, 2007.

TUDOSE, F. – TUDOSE, C. – DOBRANICI, L.: *Tratat de psihoterapie și psihiatrie pentru psihologi*. Editura Trei, 2011.

WEINER, Bernard: *An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion*. In: *Psychological Review*, 92(4), 1985.

YOUCAT. *A katolikus egyház ifjúsági katekizmusa*, Budapest 2018.

YOUNG, P. D.: *The neurotic Christian: Ecclesiogenic neurosis*. In: *Journal of the American Scientific Affiliation*, 33, 1981.

ZAHN-WAXLER, Carolyn – KOCHANSKA, Grazyna – KRUPNICK, Janice – MCKNEW, Donald: *Patterns of guilt in children of depressed and well mothers*. In: *Developmental Psychology*, 26, 1990.

## *Tartalom*

1.	Bűn, bűnbánat a keresztény felfogásban.....	6
1.1.	A bűn?.....	6
1.1.1.	Mind bűnösök vagyunk.....	7
1.1.2.	A bűn, mint fal Isten és ember között .....	9
1.2.	Az ember válasza bűnre: bűnbánat .....	10
1.2.1.	A lelkiismeret hangja .....	10
1.2.2.	Tökéletes és kevésbé tökéletes bánat .....	12
1.3.	Isten válasza bűnre.....	13
1.3.1.	Az Ószövetség haragos Istene.....	13
1.3.2.	A kegyelem és irgalom Istene .....	15
1.4.	A kiengesztelődés szentsége.....	17
1.4.1.	A szentgyónás .....	18
1.4.2.	Az Eucharisztia tisztító hatása .....	20
2.	A büntudat pszichológiája.....	22
2.1.	A büntudat konceptualizációja .....	22
2.2.	A büntudat fejlődése .....	25
2.3.	A lelkiismeret pszichológiája .....	27
2.4.	A büntudat funkciója .....	28
2.5.	A büntudat diszfunkcionális megnyilvánulásai .....	31
2.5.1.	A szégyen, mint a büntudat diszfunkcionális párja.....	31
2.5.1.1.	Különbségtétel a gondolati előzmények függvényében.....	31
2.5.1.2.	A két érzelm viselkedésbeli korrelátumai .....	33
2.5.2.	Büntudat és problémás viselkedés .....	34
2.6.	A büntudat kulturális meghatározottsága .....	37
3.	A büntudat pszichológiája a keresztény élet tükrében .....	41

2.1.	A vallásos büntudat funkcionális jellege .....	42
2.2.	A büntudat diszfunkcionális, kóros jellege a hitben.....	44
2.2.1.	Tapasztalatok a diszfunkcionális büntudatról .....	44
2.2.2.	Diszfunkcionális büntudat kognitív modellje .....	44
2.2.2.1.	Az érzelmek kognitív modelljéről általánosan.....	44
2.2.2.2.	A diszfunkcionális büntudatot meghatározó kogníciók.....	47
2.3.	Gyógymód: a feloldozás keresése .....	56
2.3.1.	Bocsánatkérés, szentgyónás .....	57
2.3.2.	Jóvátétel, elégtétel .....	60
2.3.3.	Vezeklés, önbüntetés.....	61
4.	Tanácsadói megfontolások.....	64
4.1.	Az irracionális gondolatok újrastrukturálása .....	64
4.2.	Viselkedési kísérlet .....	67
4.3.	Önelfogadás, önegyüttérzés .....	68
4.4.	A szeretettség megélése .....	69
5.	Következtetés .....	71
	Bibliográfia .....	73