

Szabadulás a szégyenérzetből

„– Hát te mit csinálsz itt? – kérdezte tőle.

– Iszom – felelte gyászos képpel az iszákos.

– Miért iszol? – kérdezte a kis herceg.

– Hogy felejtsek – felelte az iszákos.

– Mit? – tudakolta a kis herceg, mert máris megsajnálta.

– Azt, hogy szégyellem magam – felelte az iszákos és lehajtotta a fejét. A kis herceg szeretett volna segíteni rajta. – Miért szégyelled magad? – kérdezte.

– Mert iszom – vágta el a további beszélgetést az iszákos, és mélységes hallgatásba süllyedt.”¹

1. Miért beszélünk a szégyenérzetről?

Látszólagos ellentmondás: szégyen nélküli világban élünk <-> alattomos járványként öl és pusztít

Néhány megnyilvánulási formája (talán nem is gondoltuk, hogy a szégyenérzet van mögötte):

- Sokszor érezzük úgy, hogy nincs jogunk a boldogságra?
- Mindig mások kedvében járni, de ha magunknak szeretnénk jó érzést okozni valamivel, akkor úgy érezzük, hogy az önzőség?
- Mi is megpróbálunk mindenben megfelelni másoknak?
- Kiváló teljesítményeink ellenére mindig azt érezzük, hogy soha nem vagyunk elég jók?
- A bemutatkozó kör ---> szégyellem magam, én magam vagyok az, ami szégyelleni való...

2. A szégyen, mint kizárólagosan szociális érzelm?

A tudomány (szociológia, pszichológia, egyéb társadalomtudományok) jelentős része egyetért abban, hogy a szégyen mindenekelőtt egy szociális érzelm, vagyis egy mások jelenlétében átélt érzés. ---> a szégyenérzet archetipikus megnyilvánulásai. **Pl.** Milyen eset jut eszetekbe a saját életetekből? Osztály előtti „leégés”, vagy mások rajtakapnak valamin, stb...

Egy jellemző vélemény Jack Barbalet, ausztrál szociológustól:

„[...] a szégyen elkerülhetetlenül egy szociális érzelm.”² [...] „A szégyenérzet azon feltételezés alapján jön létre, hogy egy másik személy figyel és megítél engem. Ilyen értelemben a társadalmi elvárásokkal hozza összhangba az egyént.”³

Ellenérv: Ha valaki nem belső meggyőződésből, csak a társadalmi elvárások miatt, vagy épp megfelelési kényszerből nem tesz meg valamit és szégyelli, ha mégis megteszi és rajtakapják, akkor éreznünk kell, hogy az a szabadság nagy alapelvével ellentétben áll és nem lesz túl tartós, vagy épp az egyén valódi boldogságát akadályozza meg.

¹ Saint-Exupéry, Antoine de: *A kis herceg*, 27. old. Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó, 1982.

² BARBALET, Jack: *Emotion, Social Theory, and Social Structure: A Macrosociological Approach*. Cambridge Books Online. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511488740>. 2015. október 8.

³ uo.

A Biblia helyére teszi a kérdést egyértelműen --> Jer 6,15: „**Szégyenkezniük kellene, hogy utálatosságot cselekedtek, de szégyenkezni nem szégyenkeznek, még pirulni sem tudnak; ezért elesnek majd az elesendőkkel; az ő megfenyítettésük idején elhullanak, azt mondja az Úr.**”

3. A szégyenérzet, mint lelki magatartás

1Móz 2,25-ben ezt olvashatjuk: „**Valának pedig mindketten mezítelenek, az ember és az ő felesége, és nem szégyenlik vala.**”

Miért említi a Biblia a szégyenérzetet olyan körülményeknél (bűnbeesés előtt), ahol az még nem is értelmezhető? Talán úgy érthetjük meg ezt legjobban, ha ezt mondjuk: Ádám és Éva mielőtt bűnbe estek még nem szégyellték magukat sem Isten sem egymás előtt, de a bűnbeesés után meg fog jelenni a szégyenérzet az életükben.

A bűn esetkor megjelenik a szégyenérzet a lelki magatartásban: 1Móz 3, 7-13:

„És megnyilatkoznak mindkettőjüknek szemei s észreveszik, hogy mezítelenek; fügefafa levelet aggatának azért össze, és körülkötőket csinálnak maguknak. És meghallák az Úr Isten szavát, aki hűvös alkonyatkor a kertben jár vala; és elrejtőzik az ember és az ő felesége az Úr Isten elől a kert fái között. Szóltá ugyanis az Úr Isten az embert és monda neki: Hol vagy? És monda: Szavadat hallám a kertben, és megfélemlém, mivelhogy mezítelen vagyok, és elrejtézem. És monda Ő: Ki monda neked, hogy mezítelen vagy? Avagy talán ettél a fáról, melytől tiltottalak, hogy arról ne egyél? És monda az ember: Az asszony, akit mellém adtál vala, ő ada nekem arról a fáról, úgy evém. És monda az Úr Isten az asszonynak: Mit cselekedtél? Az asszony pedig monda: A kígyó ámított el engem, úgy evém.”

Az a fajta szégyenérzet lett úrrá rajtuk, ami akkor jelenik meg az ember lelkiségében, amikor valami rosszat tesz, azaz bűnt követ el. Azonban a bűn tragikus sajátossága, hogy a bűntudatból fakadó szégyenérzet, az Isten iránti bizalmatlanság és a szeretetében való kételkedés felszítása révén, menekülésre készítet bennünket a bűneinkkel való igazi és mély szembesüléstől, azok őszinte beismerésétől és megbánásától. Így vezet a bűn elkövetése törvényszerűen félelemhez, öngazultsághoz és a felelősség áthárításához.

Jer 6,15 <----> bűn eset ---> Akkor most szükséges vagy sem?

4. A szégyenérzet kettős természete

- A szégyenérzet szükséges a bűneink felismeréséhez:

„Szégyenkezniük kellene, hogy utálatosságot cselekedtek, de szégyenkezni nem szégyenkeznek, még pirulni sem tudnak; ezért elesnek majd az elesendőkkel; az ő megfenyítettésük idején elhullanak, azt mondja az Úr.” (Jer 6,15)

„Miért fordult el ez a nép, Jeruzsálem népe, örök elfordulással? A családságnak adták magukat, visszafordulni nem akarnak. Figyeltem és hallottam: nem igazán beszélnek, senki sincs, aki megbánja az ő gonoszságát, ezt mondván: Mit cselekedtem? Mindnyájan az ő futó-pályájukra térnek, mint a harcra rohanó ló.” (Jer 8,5-6)

- A szégyenérzet megakadályoz bennünket az Istenhez fordulásban és megfelelési, bizonyítási kényszerbe, teljes kétségbeesésbe taszít minket.

„Akkor látván Júdás, aki őt elárulá, hogy elítélték őt, megbánta dolgát, és visszavivé a harminc ezüst pénzt a főpapoknak és a véneknek, Mondván: Vétkeztem, hogy elárultam az ártatlan vért. Azok pedig mondának: Mi közünk hozzá? Te lássad. Ő pedig eldobván az ezüst pénzeket a templomban, eltávozék; és elmenvén felakasztá magát.” (Mt 27,3-5)

Elterjedt nézet: Bűntudat = „Rosszat tettem, bűntudatom van.”
Szégyen = „Valami nincs rendben velem, selejtes, értéktelen vagyok.”

Bibliai nézőpont: Mt 16,24: „Ekkor monda Jézus az ő tanítványainak: Ha valaki jőni akar én utánam, tagadja meg magát és vegye fel az ő keresztyét, és kövessen engem.”

(részben egyezik csak az elterjedt nézettel)

Rm 7,18/a: „Mert tudom, hogy nem lakik én bennem, azaz a testemben jó”

Préd 7,20: „Mert nincs egy igaz ember is a földön, aki jót cselekednék és nem vétkeznek.”

5. A szégyenérzet Bibliai fogalma

A szégyenérzet Bibliai fogalmának összegzésképpen azt mondhatjuk, hogy **a szégyen, mint a bűntudat kísérő jelensége**, pozitív és negatív lelkiállapotként egyaránt megjelenik. **1.** Pozitív szerepében – szorosán együttműködve Isten valódi jelleme ismeretének lélekre gyakorolt hatásával – az Isten eszköze az igazi bűnvallomás és bűnbánat felgerjesztésében. **2.** Negatív minőségében viszont, ami nélkülözi Krisztus kegyelmének elfogadását és az ember Megváltóra utaltságának átérzését, olyan eltorzult viselkedési mintákhoz és gondolkodásmódhoz vezet, mint az Istennel szembeni nyílt vagy rejtett lázadás, a saját érdemeink alapján történő elfogadás igénye, önmegváltásra való törekvés, a bűnös cselekedetek jóvátételének kényszere, bűneink vezeklés útján történő megbánása. A Biblia sehol nem támasztja alá ezek létjogosultságát, de témánk fő célkitűzése kapcsán mégis felmerülhet bennünk a kérdés: Ha a szégyen hasznára és kárára is lehet az embernek, akkor nem is a szégyenérzettől akar megszabadítani az Isten bennünket? Ha ez így van, akkor hogyan szabadulhatunk meg úgy a káros szégyenérzettől, hogy a pozitív vonzata megmarad, de nem fordul át a nem kívánatos megnyilatkozási formákba?

6. A szabadulás útja

Arra a kérdésre keressük tehát a végső választ, hogy mi lehet vajon az oka annak, hogy az egyik embert (pl. Pétert) a bűnei felett érzett szégyen valódi bűnbánathoz, és méltatlanságának teljes és őszinte beismeréséhez segíti, míg a másikat (pl. Júdást) az önigazultságában keményíti meg!?

A szabadulás egyetlen útja = Isten valódi ismerete, a helyes Istenkép, megnyugvás Isten szeretetében

Isten nem is a szégyenből akar megszabadítani bennünket, hiszen ha nem lenne, nem juthatnánk el törvényszegéseink és valódi természetünk belátására, bűneink feletti őszinte bánkódásra. Azonban egyedül ezen feltételek megléte esetén nyerhetjük el Isten bocsánatát és elfogadását Krisztus érdemeire nézve. Istennek valójában az a célja és vágya, hogy lerombolja azt a falat, ami a bűntudattól, szégyentől és félelemtől hajtott vétkest meggátolja abban, hogy elismerje saját méltatlanságát és elveszett, a jót teljességgel nélkülöző állapotának valóságosságát: „**Mert tudom, hogy nem lakik én bennem, azaz a testemben jó; mert az akarás megvan bennem, de a jó véghezvitelét nem találom.**” (Rm 7,18) „**Mert nincs egy igaz ember is a földön, aki jót cselekednék és nem vétkeznék.**” (Préd 7,20) „**Senki sem jó, csak egy, az Isten.**” (Mk 10,18) Az igaz Istenismeret révén a Teremtő tehát saját képét akarja helyreállítani az emberben. Ez a szabadításának lényege. A szeretetében való megnyugvásra akar elvezérelni, de nem oly módon, hogy akkor bármit megtehetek. Egyszerre kell látnunk, elfogadnunk és elhinnünk Isten irántuk való végtelen szeretetét és bűneink valódi súlyosságát és elveszettségünk, Istentől való állandó függésünk valóságosságát.

Blaise Pascal, 527. töredék: „*Isten ismerete a magunk nyomorúságának ismerete nélkül kevélységet szül. Nyomorúságunk ismerete Istené nélkül viszont kétségbeesést. Jézus Krisztus ismerete e kettő között foglal helyet, mert egyaránt megtaláljuk benne Istent és a mi nyomorúságunkat.*”

Blaise Pascal, 530. töredék: „*Egyszer valaki azt mondta nekem, hogy a gyóntatószékből kilépve nagy öröm és bizalom árad el benne. Egy másik meg azt, hogy őt továbbra is gyötri a félelem. Én ekkor azt gondoltam, hogy e két emberből lehetne egy jót gyúrni, mert mindegyiknek van egy hibája, az, hogy nem érzi, amit a másik. Ugyanez gyakorta megesik más téren is.*”

7. Szégyenvezérelt viselkedési formák

Az egyén magához való viszonyában

- Kisebbrendűségi érzés
- Nagy hangsúly a teljesítményen (megfelelési kényszer)
- Önismeret hiánya,
- Személyes igények felismerésének hiánya (önzőnek tartja, ha magával foglalkozik)
- Az érzések kifejezésének hiánya (épp emiatt ítélték el, szégyenítették meg)
- Hajlamos a bálványimádásra (a szeretet átélésének és elfogadásának helyénvaló igényét helytelen eszközökkel és módon próbálja betölteni. Pl. mások elismerésére való törekvés, szenvedélybetegségek, stb..)
- Szorongás, aggodalmaskodás, idegeskedés. (mivel külső dolgoktól függ a belső béke, így állandóan arra törekszik az egyén, azon rágódik, hogy minden körülmény jó legyen)
- A pihenésre való képesség hiánya (állandó kényszer, hogy teljesítsen)
- Megsebzettség (mivel a szégyenérzet visszatartja az egyént attól, hogy beszéljen a problémáiról, így azok a mélyben tovább dolgoznak. Ezeknek persze „nem is szabadban léteznük”)
- önvád (magát okolja azokért a dolgokért is, amely egyáltalán nem az ő felelőssége lenne. magát szégyelli mások helyett is)
- halogatás (amíg nincs valami kész, addig megvan a lehetősége, hogy tökéletes legyen. ha kész van, azt már lehet bírálni és lehet benne hibát találni, ami a szégyenérzet újbóli átélése veszélyével fenyeget)

Az egyén másokhoz való viszonyában

- Nincs tisztában személyisége határaival (nem tud NEM-et mondani, nem meri vállalni saját véleményét, amely sokszor nincs is, hajlamos a mártírkodó önfeláldozásra)
- Kifinomult „radarkészülékkel rendelkezik (folytonosan mások elvárásainak próbált megfelelni. mindig kész a változtatásra csak azért, hogy mások kedvében járjon)
- Úgy érzi, hogy nem tartozik sehova (magányosság érzése közösségben is, mivel úgy érzi, hogy vele senki nem törődik, nem is igazán fontos, jobb lenne, ha ott sem lenne)
- Mégis retteg attól, hogy egyedül marad (titokban attól fél, hogy ha valaki a környezetében igyekszik a saját igényeit kielégíteni, akkor az azt jelenti, hogy el fogja hagyni. Ha van egy szorosabb kapcsolata, ahhoz úgy ragaszkodik, mintha az élete függne tőle.)
- Nehezen bízik meg másokban (fél, hogy megbántják, megszegyenítik, megsebzik)
- Nehezen vagy nem tud ajándékot adni (viszonzást vár, számon tartja) és kapni (érdemtelennek gondolja magát erre és lélekben visszautasítja, illetve úgy érzi, hogy mindenképp viszonzni kell)
- Hasonlóképpen nem tud szeretetet adni és kapni
- Ellentmondásos viselkedés – gyere közel / hagyj békén gesztus. (pl. közelségre vágyik, de ha ez megtörténik, ellöki magától)

8. Lelkipozozói szempontok

- Brené Brown: „*A szégyen nem élheti túl az együttérzést*”
- A helyes Istenkép felépítése a legfőbb cél. Ennek legfontosabb gyakorlati eszközei:
 - Imádság az illetőért
 - Példamutatás
 - A szeretet gyakorlati megnyilvánulásai (apró szívéllyességek, előzékenység, önfeláldozás, minőségi idő eltöltése, stb..)
 - Istenre irányítani a gondolatait saját magáról