

SZÉGYELD MAGAD?

Kivel ne fordult volna már elő, hogy olyan dolgot tett, ami miatt úgy érezte, legjobb lenne a föld alá süllyedni, hogy ne kelljen szembenéznie a hibája következményeivel, a környezete lesújtó pillantásaival vagy éppenséggel a saját lelkiismeretével! A büntudat olyan morális érzélem, ami segít a helytelen viselkedés megelőzésében és elkerülésében, a tetteink következményeivel való szembenézésben, valamint abban, hogy a hibáinkat jóvátegyük. Ugyanakkor előfordulhat, hogy a bűnösség, a kisebbrendűség és a tehetetlenség érzései olyan mértékben uralják a mindennapjainkat, hogy szinte megbénítják, s ezáltal károsan befolyásolják az életünket.

Szöveg - Szőnyi Lídia pszichológus



◆ SZÉGYEN ÉS BÜNTUDAT

Freud óta tudjuk, hogy a büntudat a felettes én fejlődésével alakul ki. Ahogy belsővé válnak a társas szabályok, valamint a szüleink és más fontos tekintélyszemélyek elvárásai, követelményei és értékei, úgy kialakul a lelkiismeret, illetve az ideális én: amilyenek lenni szeretnénk, és amilyenek az embertársaink előtt láttatni szeretnénk magunkat. Bármennyire is fájdalmas átélni a szégyent és a büntudatot, feltétlenül szükségünk van ezekre az érzelmekre, hiszen nélkülük mind a belső igény, mind a külső visszatartó erő hiányozna ahhoz, hogy a társadalmi normák, illetve a körülöttünk élők nézőpontjának szem előtt tartásával éljük az életünket. Akiknél mindezek hiányoznak, vagyis a „nem szeret-nem tanul-nem szorong” kognitív triásszal jellemezhető emberek antiszociális személyiségzavarban szenvednek. Ők azok, akiket a hétköznapi nyelvben pszichopátának nevezünk.

Míg a szégyen leginkább akkor jelenik meg, amikor olyat teszünk, ami nem egyeztethető össze az ideális énképünkkel, addig a büntudat akkor, amikor testi-lelki fájdalmat vagy valamilyen kárt okozunk az embertársunknak, és ezért felelősnek érezzük magunkat. A szégyen átélése az egész énképünket és személyiségünket érinti, míg a büntudat az adott viselkedésünkre vonatkozik. Éppen ezért a büntudat sokkal inkább a jóvátétel irányába ösztönöz, hiszen úgy érezzük, van felelősségünk és lehetőségünk a változtatásra, mivel nem az egész személyiségünket ítéljük el, csupán a viselkedésünk hagyott kívánnivalót maga után.

A SZÉGYENRŐL – MÁSKÉNT

Bizonyára mindannyian találkoztunk már azokkal a fegyelmezési módszerekkel, amikor egy-egy gyermeket pellengérré állítottak, esetleg az egész osztály előtt megszégyenítettek, abban a reményben, hogy a szégyentől való félelem a jövőben visszatartja a rosszkodástól. A tapasztalat azt mutatja, hogy ezzel a módszerrel éppen ellenkező hatást érünk el: a megbélyegzés integrálódik az elkövető énképébe, amiből további kihágások és sérelmek származhatnak, illetve kirekesztést okoz, ami még inkább elmérgesíti a helyzetet.

Vannak olyan viselkedésformák, amelyek mellett nem lehet szó nélkül elmenni, és valamiképp reagálni kell rá, hogy a jövőbeli előfordulás valószínűségét csökkentjük. Ezekben az esetekben, sajnós, előszeretettel fordulunk a szóbeli szankcionálás („Szégyelld magad!”), a hosszadalmas prédikáció, az elutasítás vagy valamilyen megvonás, esetleg büntetés alkalmazásához.

Kép - Profimedia - Red Dot



Valóban fontos, hogy az elkövetőnek módja legyen átélni a tette fölött érzett büntudatot, de ez csak abban az esetben lesz sikeres, ha mindezt úgy érzük el, hogy közben biztosítjuk számára méltósága megőrzését, pozitív énképét. Máskülönben dacot, illetve ellenkezést fog kiváltani a legjobb szándékú igyekezetünk is.

Lényeges mozzanat, hogy az elkövetőt nem hagyjuk magára a szégyenérzettel, hanem lehetőséget adunk arra, hogy rendbe tegye, amit elrontott. Ideális esetben a jóvátétel nem felülről jövő büntetés, hanem az érintettek által közösen megfogalmazott igény mentén valósul meg. A „reintegratív szégyen” elnevezés egy kriminológus, Braithwaite nevéhez fűződik, aki úgy gondolta, hogy ez a fajta szégyenérzet nem megbélyegez, hanem segít kikecmeregni a negatív spirálból. Ugyanis nem az

egész személyiséget, csupán az adott viselkedést érinti, az elkövető pedig továbbra is a közösség tagja marad. Így lehetősége van a büntudat megélésére, a bünbánatra, valamint a probléma megoldásának, a jóvátételnek a megtalálására. Lényeges, hogy az elkövető felelősséget vállaljon a tettéért, s ne hárítsa azt a körülményekre vagy más emberekre.

HOGYAN ÉRDEMES BOCSÁNATOT KÉRNI?

A büntudat-bűnbánat-kiengesztelés folyamatának alapvető része a bocsánatkérés. Ugyanakkor lényeges kiemelni, hogy a félvállról odavetett, képmutató bocsánatkérés önmagában nem jelent megoldást a problémákra. Everett L. Worthington hat lépésben fogalmazta meg, hogy melyek a gyógyító bocsánatkérés lépései.

A bocsánatkérés 6 lépése:

Beismerem a hibámat, mentségek és kifogások keresése nélkül. („Hibáztam.”)

Elmondom a másíknak, hogy megbántam, amit tettem. („Nagyon sajnálom. Nagyon bánt, amit tettem.”)

Igen, a viselkedésemmel fájdalmat okoztam a másíknak. („Tudom, hogy fájdalmat okoztam neked a viselkedésemmel.”)

Szavakkal is kifejezem, hogy értékesnek tartom a kapcsolatunkat és a másíkt ember. („Nagyon értékes számomra a kapcsolatunk, ezért nem szeretnék semmi olyasmit tenni, amivel megbántalak, vagy ami a köztünk lévő kapcsolatot veszélyeztet. Ezért hajlandó vagyok dolgozni azon, hogy helyrehozzam a károkat, amiket a viselkedésemmel okoztam.”)

Megpróbálom helyreállítani a kapcsolatot. („Mit tehetek annak érdekében, hogy a bizalmat helyreállítsam a kapcsolatunkban? Hogyan tudom jóvátenni, amit tettem?”)

Elmondom a másíknak, hogy azon leszek, többé ne bántsam meg őt. („A jövőben oda fogok figyelni erre a dologra, mert nem szeretnék újra fájdalmat okozni neked.”)

Rákérdezek, hogy meg tud-e nekem bocsátani. (A fenti lépések után érdemes a szavainkkal is kifejezni a bocsánatkérésünket: „Meg tudsz nekem bocsátani?”)

GYÓGYULÁS A SZÉGYENBŐL

Szégyennel élni súlyos teher, amely ellopja a színt és a felhőtlen örömet a hétköznapiokból. Gyakran előfordul, hogy a féltékenység, a szorongás, a szociális fóbiák, a kisebbségérzés és a tehetetlenség érzése, továbbá az agresszív dühkitörések mögött a fel nem dolgozott, megbélyegző szégyen húzódik, vagyis azok a belsővé vált fájdalmas tapasztalatok, élmények, értékelések és üzenetek, amelyeket akár hosszú éveken át cipelünk magunkkal.

Az állandó, fojtogató szégyenérzetből való gyógyulás első lépéseként térképezzük fel, hogy milyen (gyermekkori) emlékek és reakciók húzódnak meg a szégyenünk mögött! Amennyiben valamilyen általunk elkövetett vétség, hiba, mulasztás van a háttérben, vizsgáljuk meg, hogy az adott élmény kapcsán megélt „mindenestül értéktelen vagyok” elképzelést meg tudjuk-e kérdőjelezni, és a megbélyegző szégyenérzet helyett a büntudatot csupán az adott viselkedésre vonatkoztatni. Gondoljuk végig, hogy van-e módunk a jóvátételre, a hibánk helyrehozatalára, esetleg az őszinte bocsánatkérésre, s amennyiben lehetséges, tegyünk is lépéseket ez irányba! Sokat segíthet, ha a kudarcainkra nem úgy tekintünk, mint az értéktelenségünk újabb bizonyítékaira, hanem mint egy tanulási folyamatra, amely hozzájárul ahhoz, hogy a jövőben már ne kövessük el a múltunk hibáit.

Amennyiben olyan emlékek kerülnek felszínre, amikor számunkra fontos személyek kigúnyoltak, megaláztak, becsméltek vagy megszegyénítettek bennünket, lényeges, hogy keressünk és találjunk olyan elfogadó kapcsolatokat, ahol megélhetjük az érzelmi biztonságot. Rendkívül felszabadító, ha képessé válunk arra, hogy megosszuk a szégyenérzetünket



másokkal, mivel megtapasztalhatjuk, hogy az esetleges kudarcainkkal együtt is feltétel nélkül elfogadnak bennünket. Érdemes újra és újra tudatosítani magunkban, hogy senki sem tökéletes, és nem azért vagyunk szerethetők, mert soha nem hibázunk. Mindemellett fontos szembenézni azokkal a negatív érzésekkel is, amelyeket azok iránt táplálunk, akik a szégyen magját elültették a szívünkben. A düh, a fájdalom és a harag elengedése szintén hosszú folyamat lehet, amelynek része az emlékekhez kapcsolódó érzelmek tudatosítása, elengedése és az elköteleződés a megbocsátás mellett. Ez nem jelenti azt, hogy ezek után szoros kapcsolatot kellene ápolnunk azokkal az emberekkel, akik súlyosan bántalmaztak bennünket – főként, ha azóta sem változtattak a viselkedésükön, és a megszegyénítés, a szarkazmus, a gúny vagy a becsmélés a fő kommunikációs eszközük. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot

ÚJRA GR2!



Három cégvezető,
aki bizonyítja,
hogy vállalkozása
képes fejlődni!



A legnagyobb tanácsadó cégek
legjobb ötletei, hogy vállalkozása
sikeresebb lehessen!

TREND OF FM
GAZDASÁGI REALITY MŰSORA

KAIZEN
INSTITUTE

Szakmai partner:

CIB BANK
VALÓDI LEHETŐSÉGEK

Deloitte.

KPMG

pwc

Hertz.

FIVOSZ
Futball Szövetség
Országos Szövetség

GR2 - március 29-től,
minden kedden
a 16:30-as hírek után!

www.gr2.hu



KEDVES
ELŐFIZETŐNK!

Azt tapasztaljuk, hogy egy kisiskolás gyerek manapság annyira meglepődik, ha nyomtatott újságot kap a kezébe, hogy meglepetésében elolvassa. Ön is ezt tapasztalja? Ha a Képmással együtt érkezne Önhöz egy igényes, értékes gyermekújság is, lánya, fia, unokája szívesen elolvasná?

Milyen tartalom érdekelné őket?
Mit olvasnak most?
Olvassanak-e egyáltalán
a mai 5-10 évesek?
KÉRJÜK, SEGÍTSEN
NEKÜNK VÁLASZAIVAL!

Kérdőívünket az alábbi linken találja:
<http://kerdoiv.kepmas.hu>
A linket eléri Facebook-oldalunkról és honlapunk főoldaláról is.
A KÉRDŐÍV KITÖLTŐI KÖZÖTT
HÁROM ILCSI SZÉPÍTŐ FÜVEK
KOZMETIKUMCSOMAGOT
SOROLUNK KI.

KÖSZÖNJÜK!