

Kissné Kosztolányi Klára: Bűntudat, megbánás, jóvátétel

Bevezetés

Először is szeretném megköszönni a kedves és megtisztelő felkérést, hogy tartsak nektek egy előadást az éves lelkigyakorlatotokon. Nagyon sokáig töprengtem, miről beszélhetnék, hiszen sok újat valószínűleg nem mondhatok. Aztán arra gondoltam, hogy így, X-évesen, biztosan mindenkinek van valami a tarsolyában, amit megbánt, ami miatt bűntudatot érez, amit jóvátenne – akkor is, ha az illető, akivel szemben elkövette, esetleg már nem él.

Közös múltba nézésre hívlak benneteket, közös feldolgozásra, kiengesztelődésre mások felé, és hogy megbocsássunk saját magunknak. Remélem, sikerül letennünk az esetleg évek óta hordozott terhekből, és könnyebb szívvel, önmagunkat elfogadva és szeretve, a jövőbe tekintve folytatni az utunkat. Az előadásomhoz felhasználtam *Edith Éger Az ajándék* című könyvének egyik fejezetét, a „A bűntudat és szégyen börtönét.”

Egy *Márai Sándor*-idézettel kezdeném.

„Egy napon mindenről el kell számolni. De mindenről. Ez elkerülhetetlen. S akárhogyan odázod: amiben hibáztál, amivel adós vagy, amihez gyáva voltál, amiben bűnös vagy, mindezért számot adsz egy napon. Ezért erősítsd mindegyre lelkedet: mert nem vagy te bűntelen. S ha máglyára visznek, tudjad: ártatlan is vagyok, de bűnös is vagyok. S számolj el önként, elébb, mint követelik: bölcsen cselekszel így, s az emberek is jobban megbecsülnek, ha ezt teszed. Ne halogasd az elszámolást. Mit is remélhetsz? Ember vagy, tehát bűnös vagy.”

Az életben a legszomorúbb mondatok azok, amelyek úgy kezdődnek: „Mi lett volna, ha...”. Ez a gondolat fejezi ki számomra a legszebben, mennyire fontos foglalkozni a megbánás, a félresikerült döntések, elszalasztott lehetőségek nyomában járó nehéz érzésekkel, amelyek akár hosszú éveken át elkísérhetnek minket.

Valószínűleg mindenki életében történt már olyasmi, amire később megbánással gondolt vissza. Leggyakrabban a párkapcsolatunk, a gyereknevelés, azaz általában a kapcsolataink területén érzünk megbánást.

Minden hiba, rossz döntés után hosszú-hosszú ideig őrlődhetünk azon, mit tehattunk volna másként, vagy mit mondhattunk volna helyett, amit mondtunk; és bármilyen nehéz lett volna előre látni a következményeket, a megbánás, önmagunk hibáztatása egy idő után akár a lelki egészségünket veszélyeztető mértéket is ölthet.

A megbánás ráadásul ritkán jár egyedül: nem csak arról van szó, hogy időről időre megkísért minket az a bizonyos „Bárcsak tudtam volna...”. A megbánás nyomában megjelenhet szégyen, bűntudat, szorongás, de az önmagunkra vagy a másokra irányuló harag és csalódottság is. Olyan összetett érzelmi állapotról van szó, amit nem szüntet meg varázsütésre egy oda-vetett, „Engedd el, elmúlt!”-típusú tanács, hiszen annak ellenére, hogy a múlton már nincs lehetőségünk változtatni, a nehéz érzések nagyon is kihatnak nemcsak a jelenünkre, de a jövőnkre is.

Ezért olyan fontos, hogy a korábbi rossz döntéseink nyomában járó megbánás azt a szerepet töltsse be az életünkben, amire eredetileg hivatott – hiszen, ahogy a többi negatív érzés, a megbánás sem céltalan. Segítségünkre lehet abban, hogy jobban megismerjük és megértsük önmagunkat, hogy megfontoltabban döntsünk, sőt arra sarkallhat, hogy igyekezzünk tanulni a hibáinkból, és amennyire csak lehet, helyrehozni őket.

Ahhoz azonban, hogy a megbánás „napos oldalát” is megtapasztalhassuk, fontos tudatosabban tekintenünk rá, és tetten érni azokat a folyamatokat, amelyek a tanulságok levonása helyett egy helyben toporgáshoz és állandó önostorozáshoz vezethetnek.

A megbánás útja sokszor súlyos emlékekkel van kikövezve: lehet, hogy mondtunk, tettünk olyasmit, amivel akár akaratunkon kívül is, de fájdalmat okoztunk másoknak. A szakértő szerint, ha lehetőségünk van arra, hogy bocsánatot kérjünk, vagy megpróbáljuk újra megbeszélni a történeteket, fontos, hogy ezt meg is tegyük annak érdekében, hogy a megbánás kisebb súllyal nehezedjen ránk – ha ugyanis elmulasztjuk ezt, az még jobban felerősíti a nehéz érzéseket.

Aki átélte már, pontosan tudja, hogy a megbánás és a vele járó negatív érzelmek sokszor túlságosan nagy terhet jelentenek ahhoz, hogy egyedül cipeljük őket. Ilyenkor már az is rengeteget segíthet, ha megosztjuk a gondolatainkat barátokkal, családtagokkal, esetleg egy szakemberrel.

Figyelnünk kell arra is, hogy ha a környezetünkben érinthet valakit a megbánás, a múlton való rágódás problémája, a lehetőségeinkhez mérten igyekezzünk mellette állni és támogatni. Ugyanez igaz akkor, ha mi magunk vagyunk érintettek: a mások által nyújtott érzelmi támasz a megbánásból való kiút egyik fontos eleme lehet.

Egy módon tudunk továbblépni: ha elfogadjuk, hogy hibázhatunk, és megbánjuk.

A megbánás nem tartozik a könnyű megélések közé: olyan emlékekkel, érzésekkel küzdhetünk ilyenkor, amiktől úgy tűnhet, lehetetlen szabadulni. A hangsúly azonban nem is a szabaduláson, hanem azon van, hogy helyet találjunk ezeknek a tapasztalatoknak; hogy elfogadjuk, az életünk részei nemcsak a múltban, de a jelenben és a jövőben is. Ha a „Bárcsak tudtam volna!” mellett ki tudjuk mondani azt is, „Most már tudom, és próbálok tanulni belőle.”, máris megtettük az egyik legfontosabb lépést a megbánás csapdájából kivezető úton.

A bűntudat az, amikor magadat vádolod. A megbánás más, adekvát válasz egy súlyos hibára, amit elkövettünk. Közelebb van a bánathoz. Elfogadod, hogy a múlt a múlt, nem lehet visszavonni, és hagyod, hogy szomorú legyél miatta. Érezhetek megbánást, és közben elismerhetem, hogy a mába az hozott el, amit átéltem, a döntéseim, amiket meghoztam. A megbánás a jelenben van. És együtt tud létezni a megbocsátással és a szabadsággal.

De a bűntudat elakaszt. A szégyenben gyökerezik. A bűntudat és a szégyen elgyengít, elakadunk benne.

Kulcsok, hogy megszabadulj a bűntudattól és a szégyentől.

Dr. Edith Eva Eger szerint a bűntudat és a megbánás két teljesen különböző érzelmi állapot.

A bűntudat lényege

- **Múltba láncol:** Olyan energiát emészt fel, amellyel a már megváltoztathatatlan múltbeli eseményeken rágódsz.
- **Bénító hatású:** Tehetetlenné tesz, elgyengít, és bezár a saját gondolataid börtönébe.

- **Én-központú:** Nem a tetteredre, hanem a személyedre fókuszál (azt üzeni: „rossz ember vagyok”).
- **Destruktív:** Nem vezet fejlődéshez, csupán fenntartja a szenvedést és a szégyent.

A megbánás lényege

- **Jelenre fókuszál:** Elfogadja a múltat, de a figyelmet a jelenbeli cselekvésre irányítja.
- **Aktivizál:** Megbénítás helyett tettekre sarkall, és energiát ad a változtatáshoz.
- **Tett-központú:** Elválasztja a személyiségedet a hibádtól (azt üzeni: „rossz döntést hoztam”).
- **Konstruktív:** Teret enged a valódi szomorúságnak, a felelősségvállalásnak és a jóvátételnek.

A gyógyuláshoz a következő lépések szükségesek:

1. **Szembenézés:** Be kell ismerni a fájdalmat és a megbánást, nem szabad elnyomni.
2. **Önmegbocsátás:** Meg kell bocsátanunk akkori önmagunknak, aki egy krízishelyzetben a legjobb tudása szerint cselekedett.
3. **A valóság elfogadása:** El kell engedni a vágyat egy „másfajta múlt” iránt.
4. **A jelen választása:** A múltat már nem, de a mai hozzáállásunkat bármikor megváltoztathatjuk.

A jóvátétel 4 kulcsfontosságú lépése

- **Felelősségvállalás:** Ismerd el a hibádat kifogások és magyarázkodás nélkül.
- **Együttérzés:** Hallgasd meg a másik felet, és értsd meg az okozott fájdalmat.
- **Cselekvés:** Kérdezd meg, mivel tudod jóvátenni vagy enyhíteni a kárt.
- **Változtatás:** Figyelj a viselkedésedre, hogy a jövőben ne ismételd meg a hibát.

Jóvátételi lehetőségek elhunyt személy esetén

- **Levélírás:** Írj le mindent egy papírra, amit már nem tudtál elmondani neki.
- **Életviteli változtatás:** Élj úgy, hogy azzal tiszteld az emlékét és a tőle tanult értékeket.
- **Belső párbeszéd:** Képzeld el őt magad elé, mondd ki a hibádat, és engedd meg magadnak a gyászt.

A levél megírásának 4 lépése

- **Őszinte beismerés:** Írd le pontosan, mit bánsz, és vállalj érte teljes felelősséget.
- **Az érzések megélése:** Fogalmazd meg a fájdalmadat, a hiányt és a szeretetet is.
- **A megbocsátás kérése:** Kérj bocsánatot tőle, és magyarázkodás nélkül mondd ki: sajnálom.
- **A szeretet kifejezése:** Köszönd meg a közös emlékeket vagy a tőle kapott életleckéket.

Mi legyen a levél sorsa? (Szimbolikus elengedés)

- **Elégetés:** Hamvaszd el a levelet, szimbolizálva, hogy a fájdalom elszáll a széllel.
- **Eltemetés:** Ásd el a földbe egy számodra fontos helyen vagy egy fa tövében.
- **Megőrzés:** Tedd el egy naplóba vagy emlékdobozba, ha úgy érzed, még újraolvasnád.

A belső megbocsátás lépései

- **Az akkori önmagad elfogadása:** Ismerd el, hogy akkor, abban a helyzetben, az akkori tudással és érzelmi állapotoddal úgy döntöttél, ahogy tudtál. Ma már többet tudsz, de az akkori éned még nem látta a jövőt.
- **A büntetés megszüntetése:** A folyamatos büntudat egy önbíráskodás. Ismerd fel, hogy az elhunytak sem lesz jobb attól, ha te most szenvedsz és bezárod magad a múlt börtönébe.
- **A felelősség átkeretezése:** A megbánásodon keresztül már vállaltad a felelősséget. Most az a feladatod, hogy a múltbeli hibát ne teherként, hanem egy fájdalmas, de értékes életelecként hordozd tovább.
- **A jelen megélése:** Valahányszor rajtakapod magad, hogy újra a múlton rágódsz, finoman hozd vissza a figyelmed a jelenbe. Kérdezd meg magadtól: *„Mit tehetek ma, ebben a pillanatban, ami épít és értéket teremt?”*

A megbocsátás nem egy egyszeri pillanat, hanem egy folyamat. Lesznek napok, amikor a büntudat újra felbukkan, de olyankor emlékeztess magad arra, hogy a levelet megírtad, és elindultál a gyógyulás útján.

Nehéz ott lenni, ahol vagyunk: a jelenben. Elfogadni, ami volt és van, és továbblépni. Ha nem tudunk továbblépni a büntudatból, az ártalmas a szereteteink számára is, és nem tiszteletadás azok előtt, akik meghaltak. Hagynunk kell, hogy a halottak hadd legyenek halottak, és nem újra meg újra előrángatni őket, el kell őket engedni, és a magunk lehető legjobb életét élni, hogy valóban békében nyugodhassanak. A büntudat megakadályozza, hogy örömet leljünk az emlékeinkben. És megakadályozza, hogy teljes életet éljünk a jelenben.

Mutass magad iránt egy kis szeretetet!

Az élet – még az elkerülhetetlen traumájával, fájdalmával, gyászával és szenvedésével és a halállal együtt is – ajándék. Ajándék, amit elszabotálunk, amikor a büntudat börtönébe zárjuk magunkat. Ha meg akarjuk ünnepelni az élet ajándékát, akkor bármi történik, mindenben meg kell találnunk az ajándékot, még abban is, ami nehéz, amiről azt sem tudjuk, hogyan éljük túl.

Ne a fájdalmat örökítsük tovább, hanem adjuk tovább ezt az ajándékot.

Szepes Mária: Békekötés című versének pár sorával zárnám az előadásomat.

*„Néha megostromlom a lehetetlent,
Sziszifusziként hegyre hordom
terheimet, azután visszahullok talajt
vesztve megint.
De magamnak is megbocsájtok,
ami nehezebb, mint átugrani
saját, földre vetült árnyékunkat.”*

[Az előadás elhangzott 2026. szeptember 18-án, a 10. régió lelkigyakorlatán.]