

Tartalom

Milyen változatos okokból tesznek rosszat az emberek? A rossz elszenvedése: hogyan érez, gondolkodik az, aki kapja a rosszat? Bűn és bűnhődés. A büntudat jellemzői, hasznai és kárai. Milyen főbb módszerekkel próbálnak az emberek megszabadulni a büntudattól? A jóvátétel, feloldozás, feldolgozás, stb...

Megjegyzés

14 oldal, 4100 szó. A fő tanulsága az, hogy korántsem csak rosszindulatból teszünk rosszat másokkal. Segíthet továbbá a büntudat megértésében is, akár magunkban, akár másokban.

Rossz cselekedetek

(Azonosító: 118; Változat: 01)

Pozíció a műben

Előszó

A világ működése

Bevezetés

Elvek

Alapok

Élet

Elme

Ember

Társadalom

Csoportok

Politika

A gazdaság elmélete

A gazdaság gyakorlata

Kultúra

Etika

Az etika alapjai

Igazságosság

Jó és rossz, jó vagy rossz

Jó cselekedetek

A jóság elvárható mértéke

Rossz cselekedetek

Jóból is megárt a sok

Hazugság

Modernitás és etika

Egység

Program

Az ember élete

1. Rossz cselekedetek	2	—
2. A rossz cselekedetek lelki háttere	3	
3. A rossz elszenvédeése	8	1
4. Bűn	10	
5. Büntudat	11	—
5.1. Jelentése és jellemzői.....	11	
5.2. A büntudat hasznai és kárai	13	2
5.3. A büntudattól való megszabadulás.....	13	

1. Rossz cselekedetek

Rossz cselekedetnek azt nevezem, **amikor valaki boldogtalanságot okoz valaki másnak.**

A rossz cselekedet nem feltétlenül esik egybe a helytelennel.

Mint ahogyan a jó sem a helyessel. Láthatjuk ezt, ha belegondolunk, hogy a történelem folyamán voltak, akik helyesnek minősítettek olyan embertelen dolgokat, mint például a rabszolgaság; vannak, akik eszményeket tesznek az első helyre, például, hogy az igazságot akkor is ki kell mondani, ha az fájdalmat okoz; de vehetjük a rossz megbüntetését is, ami gyakran helyes – viszont boldogtalanság okozásával jár. Lásd ezekről a ‘Jó és rossz, jó vagy rossz’ témában.

Az Egyvilág szerint viszont helyes az, ha boldoggá próbálunk tenni másokat. (Illetve amikor valaki azt kapja, amit megérdemel.) Lásd ezt ‘Az etika alapjai’ témában.

Továbbá, aki rosszat tesz, az gyakran nem csak annak árt, akire a tette irányul.

Kiknek még?

- Akik jó, pozitív kapcsolatban vannak a bántalmazottal, különösen, akikkel közelebbi a kapcsolat.

Például, ha valaki megöl egy embert, akkor az áldozat családja is megszenvedti azt; és nem is csak ők, hanem az üzlettársai, a munkaadója, stb... is.

- Akiknek a bántalmazott majd továbbadja a rosszat.

Lásd a ‘Jó cselekedetek’ témában, hogy az ember sokszor azt adja, amit kap.

- A közbizalom megrendülése

Ha néhány embert megtámadnak az utcán, akkor mindenki elkezd a háta mögé tekintgetni, az emberek kevésbé fognak bízni egymásban, az idegenekben.

- Rossz példa

Akkor is könnyebben tehet rosszat valaki, ha csak látja, hogy körülötte az emberek másokat bántanak. Lásd a ‘Jó cselekedetek’ témában a jó és rossz példáról írtakat.

Lásd továbbá az ‘Elvek, szabályok, normák’ témában, hogy a büntetés is árthat a megbüntetetten kívül másoknak is.

2. A rossz cselekedetek lelki háttere

Mi minden lehet annak a lelkében, aki másokkal rosszat tesz? Miféle lelkiállapotok vihetik rá az embert a rosszra?

1) Rosszindulat

Vagyis amikor valakinek örömet okoz a másik fájdalma. De mitől lehet az jó valakinek, ha a másiknak rossz? A rosszindulat mögé is érdemes benézni.

Néhány mögöttes tényező:

- Bizonyos hatások **faji szinten** a másokkal szembeni rosszindulat felé terelik az embert; mint például az agresszióra és az önzésre irányuló hajlamunk. Lásd erről a 'Jó cselekedetek' témában, annak kapcsán, hogy jó vagy rossz az ember. Szintén ott jelentem ki, hogy **vannak rossz**, sőt, egészen elképesztően rossz **emberek** is.
- **Az ember gyakran azt adja, amit másoktól kap.** Egyrészt visszaadja annak, akitől kapta, lásd szintén a 'Jó cselekedetek' témában a viszonyosságot illetve a bosszút. Másrészt másoknak is továbbadja, melynek különös esete, amikor valakivel rosszul bántak gyermekkorában, amitől felnőve maga is agresszív lett.
- **Amikor a másik rossz vagy rossznak látjuk,** és úgy véljük, megérdemli a büntetést. Ezt gyakran az előítéletek idézik elő: ilyenkor nem is ismerjük a másikat, mégis eleve gyanakvással, rosszindulattal fordulunk feléje.
- **Nem ritkán kívülről uszítanak bennünket mások ellen.** Lásd a 'Politikai konfliktusok' témában a manipulációt.

2) Jó szándék

Elsőre furcsának tűnhet, hogy a jó szándék miatt is tehetünk rosszat, de kicsit utánagondolva ez távolról sem lehetetlen.

- **Amikor valami nagyobb jót csak valami rosszon keresztül tudunk elérni**

Mondjuk, amikor kénytelenek vagyunk a gyerekünket nevelési céllal megbüntetni. Jellemző továbbá, hogy amikor a társadalom érdeke összeütközésbe kerül az egyén érdekével, az előbbi kerül ki győztesen, lásd erről az 'Érdekek' témában. Valamint a jó szándékú vezetőknek is gyakran kell nehéz döntéseket hozniuk.

Hasonló ez a következőhöz.

- **A kisebbik rossz választása**

Például, ha egy sofőrnek, adott közlekedési helyzetben választania kell, hogy egy ember üt el vagy tízet.

- **„A pokolba vezető út is jó szándékkal van kikövezve.”**

Mert hiába akar valaki jót, ha nem képes átlátni, hogy mivel tesz jót és mivel rosszat. Lásd erről bővebben a 'Jó cselekedetek' témában.

3) Esendőségek, jellemhibák, lelki rendellenességek

Mint mondjuk a lustaság, a megbízhatatlanság vagy az értetlenség. Ezek sem szép tulajdonságok, de rossz szándék nincs mögöttük.

1

Hát akkor **mitől vannak ezek?** Egyrészt, vagy a természettől vagy a rossz neveléstől. Másrészt nem minden az, aminek tűnik, például a lustaság is lehet inkább depresszió, a hanyagság pedig annak a következménye, hogy nyomás alatt áll az illető, képtelen odafigyelni.

Itt említhetők továbbá a **hirtelen haragú emberek**: megint csak, személyiségfüggő, hogy ki mennyire robbanékony. Az indulatok aztán gyorsan el is múlhatnak, és gyakran meg is bánják őket.

2

Lelki rendellenességek alatt egyrészt a **személyiségzavarokat** értem; két ilyen az antiszociális és a gyanakvó (paranoid) típus, akik nem feltétlenül kedvesek másokhoz. Másrészt vannak a **lelki betegségek**, például a szenvedélybetegség, vagy amikor az ember képtelen ellenállni különféle impulzusoknak, dühkitörései vannak, kleptomániás, stb...

3

Lásd ezekről az 'Embertípusok' és a 'Lelki betegségek' témákban.

4

4) Diszkomfort

Magyarul, amikor valaki valamiképp rosszul érzi magát. A saját szenvedésünk miatt is hajlamosak lehetünk tehát rosszul bánni másokkal.

5

Az ember sokféleképpen érezheti rosszul magát:

- **Testi fájdalmak**

Például ha fáj a fejem, az türelmetlenebbé tehet másokkal szemben.

6

- **Rossz hangulat, stressz**

A lelki fájdalmaink is harapósabbá tehetnek.

7

Figyeljük meg, hogy **amikor valaki goromba velünk, annak gyakran nem mi vagyunk az okai**, lehet, hogy valami egészen más baja van az illetőnek – és ezt kívülről nem feltétlen lehet tudni. Aki ebbe nem gondol bele, az értetlenül állhat a másik viselkedésével szemben, könnyen félreértheti azt.

8

Illetve olyan is van, hogy **velünk van baja** – csak éppen nem az, amiről aktuálisan szó van; hanem például az, hogy egy héttel korábban valami sértőt találtunk mondani, és az ebből fakadó feszültséget azóta őrizgeti magában. Lásd a ‘Konfliktuskezelés’ témában a rejtett okokat; továbbá a ‘Kellemetlen gondolatok’ témában a kimerültség és idegesség spirálját.

A lelki gyötrelmek közül érdemes kiemelni néhány konkrétabbat:

○ Félelem

Az ember amiatt is rosszul bánhat másokkal, ha fél valamitől. Félni pedig sok mindentől lehet.

Például a nélkülözéstől, ami miatt szimplán zsugorinak, önzőnek tűnhet. De félhet a magánytól, minél fogva túlzásba viheti a féltékenykedést, a másik birtoklását. Sokan félnek aztán az elutasítástól, a csalódástól, attól, hogy mi majd rosszul bánunk velük – és hogy ezeket elkerüljék, eleve furcsán, tuskésen viselkednek velünk; vagy félhetnek attól is, hogy nem tudnak megfelelni az elvárásainknak, kéréseinknek. Lásd ehhez az ‘Embertípusok’ témában a túlérzékeny embereket; illetve itt fentebb a gyanakvókat.

Más szemével nézve a félelem lehet túlzott, irracionális, ami szintén nehezebben érthetővé teszi a belőle fakadó viselkedést. Ezen kívül a félelem, a belőle származó konfliktusok stresszt okoznak, ami még inkább megnehezíti a veszély reális megítélését annak, aki fél.

○ Önigazolás

Ehhez olyankor szokott folyamodni az ember, amikor úgy érzi, helytelenül cselekedett, helytelenül érez, rosszul döntött, és emiatt kényelmetlenül érzi magát. Az önigazolással ezt a rossz érzést igyekszik enyhíteni – és ez **néha azzal jár, hogy másokat bánt**.

Hogyan? Például úgy, hogy **az áldozatait, az alul lévőket, az ellenséget lealacsonyítja**, azért, hogy úgy gondolhassa, azok megérdemlik a helyzetüket, tulajdonképpen jogosan kapták, amit kaptak. Egy másik jellemző forgatókönyv **a helytelen döntések melletti elköteleződés**, amikor valaki azzal próbálja igazolni a döntését, hogy azért is kitarat mellette, azért is abba az irányba mozog tovább, egyre rosszabb dolgokat tesz. (Mondjuk, ha bántottam valakit, ma újra bántom, mert ha ma is megteszem, akkor tegnap is jól tettem.)

Lásd részletesebben az ‘Önigazolás’ témában.

○ Nehéz úgy jónak lenni, hogy velünk nem azok.

Nyilván ettől is diszkomfortunk keletkezik. Lásd erről ‘A jóság elvárható mértéke’ témában.

Lásd továbbá a ‘Hogyan érdemes jónak lenni’ témában, hogy a szenvedésünket, a bántást, amit kapunk, lehetőleg ne adjuk tovább; valamint az ‘Agresszió’ témában a diszkomfortot, mint az agresszió egyik tényezőjét.

5) Amikor valaki nem tartja (elég) rossznak vagy helytelennek, amit tesz

És emiatt árt másnak. **Egyrészt** tehát lehet, hogy **nem gondolja, hogy amit tesz, az másnak rossz.**

Mondjuk, ha valaki a másik korát, párkapcsolati állapotát feszegeti, anélkül azonban, hogy tisztában volna vele, hogy ezek a másik számára érzékeny témák. **És kinek mi az:** sokszor a kellő körültekintés mellett sem lehet tudni a másiról, hogy ő éppen mire érzékeny.

Itt említhető aztán a **félreértés**, amikor az egyik ember másnak látja, amit tesz, mint a másik; például ha azt mondom valakinek, hogy „csuda nagy”, és ehelyett azt érti, hogy „buta vagy”; vagy ha autóban ülök valakivel, és teljesen ártatlan módon szóba kerül a benzinár, és a másik azt hiszi, arra célozgatok, hogy sosem fizet a fuvarért. Lásd ehhez a ‘Embertípusok’ témában a túlérzékeny embereket, akik hajlamosak mindent célzásnak, rosszindulatnak venni.

De lehet olyan is, hogy az ember **annak sincs tudatában, hogy egyáltalán érint valakit az, amit csinál;** mint amikor valaki éjszaka, egy kocsmá előtt hangoskodik, és eszébe se jut, hogy ezzel zavarja a közelben lakókat.

(Nem árt tehát jelezni, ha bajunk van; lásd ezt a ‘Konfliktuskezelés’ témában.)

A másik eset az, amikor valaki **tisztában van vele, hogy kellemetlenséget, fájdalmat okoz – csak úgy van vele, hogy az nem helytelen.**

Például mert azért teszi, hogy igazságot szolgáltatson, megbüntessen valakit, aki rászolgált; vagy, mert alacsonyabb rendűnek tartja a másikat, akivel lelki-furdalás nélkül lehet gonoszkodni. **Lásd** még ‘Az etika alapjai’ témában a rossz etikai elveket; illetve az etikai elvek sokféleségét, egyének és kultúrák közötti változatosságát, hogy amit az egyik ember helyesnek ítél, az a másik szerint helytelen lehet. Lásd továbbá a ‘Jó és rossz, jó vagy rossz’ témában, hogy valamilyen szempontból minden jó és minden rossz.

Végül, miért úgy írom fent, hogy „**(elég) rossznak...**”? Azért, mert lehet, hogy valamennyire rossznak, helytelennek tartja az ember, amit tesz – csak éppen az ez irányú ellenérzéseit legyőzik az egyéb késztetései, megteszi a rosszat. Lásd szintén ‘Az etika alapjai’ témában, hogy az etikai motiváció csak egy a többi között.

6) Érdek

Azaz, amikor azért teszünk rosszat valakivel, mert így tudunk elérni valami mást, amit szeretnénk. (Tehát itt sem az a cél, hogy ártsunk, az csak eszköze, velejárója az érdekünkben álló valódi cél elérésének.)

Legegyszerűbb **példa** talán a **lopás**, amikor is a célunk az, hogy nekünk legyen valamink – ami viszont azzal jár, hogy a másinak meg hirtelen nem lesz.

Az érdekhez **hasonló** ‘A jószág elvárható mértéke’ témában tárgyalt **kényszer**, amikor valaki kénytelen rosszat cselekedni, különben nagyon rosszul jár. A különbség az, hogy az érdek nem olyan erős, nem mondható kényszerítő erejűnek, az ember ellenállhatna neki, ha akarna.

Közmondásos aztán, amikor egyeseknek **„a cél szentesíti az eszközt”**, azaz amikor valaki úgy van vele, hogy ő valami jó

dolog felé törekszik, a cél nemessége pedig igazolja az érdekében elkövetett rossz dolgokat.

Mondjuk, amikor a hithű kommunista részt vesz a cári család kivégzésében; illetve hasonló az (idealisztikus okokból elkövetett) **terrortámadások** esete is, melyekkel az elkövetők a közvéleményt akarják sokkolni, (bár gyakran az áldozatok fájdalma felett sem szánakoznak azért túlságosan). Idézzük fel továbbá, amikor egy nagyobb jót (vagy annak vélt dolgot) csak valami rosszon keresztül tudunk megvalósítani.

* * *

Az érdekből való rossz cselekedetekhez sorolható még a **tréfás szurkálódás, ugratás** is, amikor a mókamester végső célja nem a másik bántása, hanem hogy vicces legyen – ám közben nem bánja, hogy a vicc célpontjának több-kevesebb kellemetlenséget kell elszenvednie.

‘A jóság elvárható mértéke’ témában részletezem aztán, hogy mennyire kell jónak lenni: általában véve azt mondom, hogy a saját boldogságunk nem baj, ha fontosabb, mint a másé – de bizonyos fokig az utóbbit is figyelembe kell venni. Ebből látható, hogy **úgy is tehet rosszat valaki, követheti a saját érdekét, hogy amennyi jót el lehet várni, annyit azért teljesít.** (A konkrét mértéket tekintve persze az egyik ember szerint több, a másik szerint kevesebb az elvárható. Hogy mit mond erről az Egyvilág, lásd a hivatkozott témában.)

És még egy dolog az érdekek kapcsán: a **társadalmi érdek** gyakran felülkerekedik az egyéni érdekeken, a társadalom így kvázi rosszat tesz ezen tagjaival; ahogyan az az ‘Erdekek’ témában olvasható.

* * *

Néhány dolog, amit az elmondottak kapcsán érdemes szem előtt tartanunk:

Távolról sem csak a rosszindulat viheti rá az embert arra, hogy rosszat tegyen.

Továbbá:

- **Nehéz belelátni mások fejébe, helyzetébe; gyakran nem tudhatjuk, hogy mit miért tesznek, mi okból ártanak másnak.**
- Az emberek motivációi, helyzete különböző, változó a jóra való indíttatásuk is, illetve, hogy mekkora akaraterejük van. **Kinek könnyebb, kinek nehezebb jónak lennie.**

Lásd ezekről a ‘Jó cselekedetek’ témában.

- **Akkor is méltó lehet valaki a szánalomra, ha helytelenül cselekszik, rosszat tesz.**

Különösen, hogy a rossz cselekedetek származhatnak az elkövető saját szenvedéséből, jó szándékából is.

Nem árt végül emlékeztetni, hogyan a ‘**Jó cselekedetek**’ témában hogyan osztályoztuk a jó cselekedeteket, illetve rávilágítani, hogy **párhuzamba lehet azt állítani a rossz cselekedetek** itt fentebb bemutatott rendszerével. A jó cselekedetek lehetnek tehát:

- **Lélektől valók**

Amikor azért tesz jót valaki, mert örömet okoz neki a másik boldogsága. Ezzel a rosszindulatból illetve a jó szándék folytán véghezvitt rossz cselekedetek állnak párhuzamban.

- **Lelkiismerettől valók**

Ekkor azért cselekszünk jót, mert azt tartjuk helyesnek, illetve, mert fontos nekünk, hogy jó emberként tekinthessünk magunkra. Ezzel a fentiek közül az köthető össze, amikor valaki nem tartja helytelennek, amit tesz.

- **Érdektől való jó cselekedetek**

Ezzel pedig az összes többi. (Nemcsak az érdek miatti rossz cselekedetek, de pl. a diszkomfort is, annyiból, hogy ott is valami más motivál, mint a másik jóléte vagy a lelkiismeret, mely utóbbiak nehezebben nevezhetők érdeknek, mint például az, hogy megszabaduljunk valamilyen kellemetlenségtől.)

Hogy végül az ember mennyire tesz jót, rosszat, az nyilván attól függ, hogy összességében mekkora erők hatnak az egyik és a másik irányba.

3. A rossz elszენvedése

Mi a helyzet annak a lelkében, aki kapja a rosszat?

1) A sérelmeink jobban feltűnnek nekünk

Mihez képest?

- **A velünk történő jó dolgokhoz képest**

Így jellemzően jobban észre vesszük, jobban emlékszünk rá, ha valaki megsért, mint ha kedves hozzánk; hasonlóan ahhoz, ahogyan többnyire egy gyomorrontás is emlékezetesebb, mint egy kellemes vacsora.

Lásd ennek kapcsán a ‘Preferenciák és hasznosság’ témában, hogy a veszteségek jobban fájnak, mint amennyire örülünk a nyereségnek.

- **A saját sérelmeink jobban feltűnnek, mint azok, amelyeket mi okozunk másoknak.**

Mivel mindenkinek az fáj, ami neki fáj, mások sérelmeit nem érezzük a saját bőrünkön. Emiatt aztán **jobbnak gondolhatjuk**

magunkat másoknál, mert úgy érzékeljük, hogy bennünket bántanak, míg mi nem annyira bántunk másokat.

Viszont a jó emberek hajlamosak a büntudatra, jobban tudatában vannak az általuk okozott sérelmeknek: itt tehát **több a kivétel**.

Lásd még a 'Tanulás' témában, hogy a traumatikus dolgokra könnyebb emlékezni.

Érdemes lehet tehát emlékeznünk a sérelmek feltűnő voltára, és tudatunkban megfelelően korrigálni az érzékleteinket, egyrészt hogy jobban érezzük magunkat, másrészt, hogy jobban bánjunk másokkal.

2) Az emberek hajlamosak feltételezni a rossz szándékot B

Mint elhangzott, nehéz belelátni mások fejébe, nem könnyű felismerni, ha a másik rossz cselekedete mögött annak diszkomfortja, jellemhibái, vagy akár a jó szándéka áll.

Lásd továbbá 'Az emberek gondolkozása' témában az **alapvető attribúciós hibát**, amikor mások rossz cselekedeteit a saját hibájuknak, rosszindulatuknak tulajdonítjuk, semmint a körülményeknek.

Például, ha valaki nem ad, amikor kérnek tőle, hamarabb jut eszünkbe, hogy önző, mint hogy bizonytalanságok gyötörhetik, fél a jövőtől, ezért kuporgat.

Szintén ott olvasható, hogy a lelkiismerettől jók hajlamosak szándékosságnak vagy bűnös gondatlanságnak felfogni mások rosszaságát.

3) Úgy érezzük, a rossz nekünk szól

Pedig, mint fentebb láttuk, gyakran valami egészen mással van baja az illetőnek, rossz hangulatban van, stresszes.

Valamint, mondjuk **ügyintézőként**, az ügyfél haragja sem nekünk szól, hanem a pozíciónknak; ha más ülne ott, ugyanazt kapná tőle. Hasonlóan, amikor valaki nagyjából ok nélkül piszkálódik velünk, többnyire akkor is feltehető, hogy **másokkal is ilyen**, nem kimondottan bennünket pécézett ki magának.

Nyilván ettől még olyan is van, hogy kimondottan bennünket akarnak bántani – de sokszor érdemes belegondolni, hogy tényleg így van-e. Ne feledjük, az előbbi pontokra is tekintettel, hogy **a látszat gyakran csal**.

Lásd végül ‘Az emberek gondolkozása’ témában az egocentrikus gondolkodást, azaz hogy hajlamosak vagyunk azt képzelni, hogy körülöttünk forog a világ, mindenki velünk foglalkozik, fontosabbak vagyunk, mint valójában; illetve lásd az ‘Igazságosság’ témában, hogy az élet, a természet közömbös, se jó-, se rosszindulattal nincs irántunk.

1

4. Bűn

Egy etikai rendszerben bűn az, ami az adott rendszer szerint súlyosan helytelen.

2

Például a keresztény és a zsidó vallás szerint ölni és paráználkodni bűn, mint az a Tízparancsolatban kinyilatkoztatásra került.

3

Hasonló fogalom a **bűncselekmény** – mely azonban egy **jogi kategória**: az számít bűncselekménynek, ami benne van a törvényben, amit a törvény büntetni rendel. (Bár a törvény által büntetendő cselekedeteket az emberek gyakran etikailag is helytelennek tartják. Továbbá a jogalkotók általában olyan cselekményeket minősítenek bűncselekménynek, melyek nemcsak az egyénre, hanem szélesebb körben, a társadalomra is veszélyesek.) Lásd még az ‘Elvek, szabályok, normák’ témában a büntetőjogról, bűncselekménytanról írtakat.

4

‘Az etika alapjai’ témában olvashatjuk aztán, hogy nincs abszolút helyes és helytelen, hogy mit tekintünk annak, függ attól, hogy milyen etikai rendszerben gondolkozunk: az egyikben helyes rabszolgát tartani, a másikban nem. Ennek folytán **bűn sincs abszolút**: egyesek szerint a homoszexualitás bűn, mások szerint nem az. Emlékezzünk, hogy az Egyvilág mit tekint helyesnek: próbálni boldoggá tenni másokat, illetve, hogy mi az elvárható ezen a téren. Szintén a hivatkozott témában olvasható, hogy az etikai elveket arra is szokták használni, hogy a rendszert (a formát) védjék vele, ami a rendszer haszonélvezőinek is kedvez. Így **azzal is lehet manipulálni, hogy mit minősítünk bűnnek**. (Pl. az istenkáromlást)

5

6

A bűn gyakran **bűnhődést** von maga után; alapjában kétféle: egyrészt megbüntethetik az embert, **kívülről** – másrészt büntudatot, szégyent érezhet, **belülről**.

7

Lásd ‘A jóság elvárható mértéke’ témában, hogy azt nem erőltetjük, hogy az emberek privát módon igazságot szolgáltatassanak.

8

5. Büntudat

5.1. Jelentése és jellemzői

1) Jelentés

A büntudatunk akkor van, amikor úgy véljük valami helytelent tettünk, (gondoltunk, éreztünk).

Ami **egyfajta kognitív disszonancia**, feszültség, ellentmondás a cselekedeteink, és a helyesről vallott elveink között; lásd erről az 'Önigazolás' témában. A „gondoltunk, éreztünk” azért van zárójelben, mert az ezek felett érzett büntudat kevésbé jellemző, bár létezik.

A büntudathoz hasonló a **szégyen** érzése, amikor szintén nem vagyunk kibékülve magunkkal, megvetésre méltónak, lenézendőnek ítéljük, amit tettünk, stb...

A **különbség** az, hogy **szégyellni olyasmit is lehet, amiről nem tehetünk**, nemcsak a (kvázi) cselekedeteinket, hanem azt is, hogy milyenek vagyunk, például csúnyák vagy buták; továbbá **szégyellni gyakran mások előtt szégyelljük magunkat**, amikor az perzseli a lelkünket, hogy mások megvetnek, lenéznek bennünket. (Bár azért önmagunkban is lehet szégyenkezni.) Illetve, a szégyen esetében azon van a **hangsúly**, hogy milyen az én tettem, milyen vagyok én magam – míg a büntudatnál a tettem és az elveim között fennálló ellentmondáson.

2) A büntudat jellemzői

- **Kialakulhat** úgy, hogy **eleve** az elvei ellenére cselekszik az ember – meg úgy is, hogy erre csak **utólag** döbben rá, megváltoznak az elvei.

De miért cselekszik valaki eleve az elvei ellenére? Azért, mert az etikai érzék csak az egyik motiváció a többi között, és azok felül tudnak kerekedni rajta. (Jelen esetben ideiglenesen, időről-időre.)

Az ember motivációi, hangulata ugyanis folyamatosan változik: normál állapotomban helytelennek tarthatom, hogy durva legyek valakivel, a szeretteimmal – de amikor előnti az agyamat az indulat, olyankor nem bírok magammal.

A büntudat utólagos kialakulására példa, amikor egy bűnöző sokáig bele sem gondolt, milyen fájdalmakat okozott a tetteivel – mígnem a börtönben a lelkész megvilágítja ezt neki; vagy azt, hogy lopni bűn.

Előbbi esetben a bűnöző elvei nem változtak, a fájdalomkøozást eleve helytelennek tartotta, csak nem gondolt bele, hogy fájdalmat okozott – **utóbbi esetben** viszont az elvei változtak: eredetileg a lopást nem tartotta helytelennek, bűnnek.

- **Dupla hatás:** magát a büntudatot az ember konkrét dolgok felett érezi – az azonban egyúttal az általánosabb önértékelését is aláássa.

Hiszen megrendül a hite abban, hogy ő jó ember.

- **A büntudatnak nincs garantált vége**

Ellentétben egy jogi büntetéssel, ahol 8 év börtön és kész. Az ember gyakran már abban is bizonytalan, hogy mennyire súlyos az, amit elkövetett, illetve abban is, hogy mennyi szenvedéssel, bűnhődéssel, jóvátétellel fizethetne meg érte, van-e egyáltalán bármi, ami megszabadíthatná. Különösen nehéz tisztán látnia abban a zaklatott lelkiállapotban, ami a büntudattal jár, valamint ha magára van hagyva a kétségeivel. És mivel nem látni a végét, a büntudattól könnyű depresszióba esni.

- **Túlzott büntudat**

A helyes és helytelen kérdéseit övező bizonytalanságok miatt a büntudat gyakran nagyobb a kelleténél.

- Először is, **a tett által kiváltott hatáshoz, boldogtalansághoz képest** lehet nagyobb az „elkövető” büntudata. Vegyünk egy példát: valaki csúnyát mondott egy családtagjának. Ezt két okból is felülértékelheti az elkövető: **egyrészt** azért, mert azt hiszi, nagyobb sérelmet okozott, mint valójában; **másrészt** azért, mert ő magát a tettet tekinti helytelennek, tekintet nélkül arra, hogy az mit váltott ki a másikban.
- Másodsor, **a büntudat nagyobb lehet annál, mint ahogy azt mások megítélnék, megélnék.** Egy harmadik személy, megint csak, egyrészt magát a tettet is kisebb súlyúnak tekintheti; másrészt másképp becsülheti fel a tett által kiváltott sérelem mértékét is.

- **Akinek büntudata van, még csak sajnálni sem tudja magát**

Egyrészt, mert ő maga tehet róla, nem kívülről mért rá csapást valami vagy valaki; másrészt meg, mert úgy érzi, megérdemli a büntetést, a szenvedést.

- **A jók erősebb büntudata; illetve, hogy az a magas önbecsüléssel rendelkezőknek jobban fáj**

Mivel ők nagyobbat csalódnak önmagukban. Lásd az ‘Önigazolás’ témában, hogy a magas önbecsüléssel rendelkezők jobban igyekeznek elkerülni a diszsonanciát.

5.2. A büntudat hasznai és kárai

1) Hasznok

- Jóvátételre ösztönözhet
- Elősegítheti a jövőbeli hibák elkerülését
- Segíthet úgy érezni, hogy az ember megbűnhődött a tetteért

2) Károk

- Az önigazolás hátulütői

Emlékeszünk rá, hogy az önigazolás érdekében lealacsonyíthatunk másokat, elköteleződhetünk a helytelen döntéseink mellett.

- Túlzott büntudat

Mint láttuk.

- A büntudat akadályozhatja, hogy jókat tegyünk másokkal.

Azért is, mert az embernek az élettől is elmehet a kedve, depresszióba eshet.

5.3. A büntudattól való megszabadulás

Milyen fő módszerekkel próbálnak az emberek megszabadulni a büntudattól?

• Önigazolás

Avagy, „nem is vagyok bűnös”.

Ennek két fajtája van. Az egyik az úgynevezett **külső igazolás**, amikor igyekszünk meggyőzni magunkat, magyarázatot keresünk arra, hogy miért is van mégis rendben úgy, ahogy van. Ez a magyarázat lehet **irreális**, amikor „racionalizálunk”, próbálunk valamilyen ésszerűnek tűnő (bár valójában hamis) okfejtést összeeszkábálni, amivel megnyugtathatjuk magunkat – de lehet **reális** is, amikor ráeszmélünk, hogy a büntudatunk, valóban, túlzott.

Lásd ehhez a ‘Jó és rossz, jó vagy rossz’ témában, hogy valamilyen szempontból minden jó (és rossz is); illetve az ‘Ideológiák’ témában, hogy mindent be lehet állítani jónak (és rossznak is).

Az önigazolás másik fajtája a **belső igazolás**, amikor átértékeljük a történeteket, megváltoznak az attitűdjeink, már nem látjuk annyira rossznak, amit tettünk; például, mert

már úgy érezzük, hogy „lopni nem is annyira borzasztó dolog”, vagy, mert az, akit bántottunk, „tulajdonképpen meglehetősen alávaló, meg is érdemelte, amit kapott”.

Ennek az a **hátulütője**, hogy nem ismerjük el a hibánkat, nem törekszünk rá, hogy jóvátegyük, hogy legközelebb elkerüljük.

Lásd ‘Az emberek gondolkozása’ témában az igazságtól való menekülést, azon belül az igazság tagadását.

● Elfordulás

„Bűnös vagyok, de nem foglalkozom vele.”

Ez az igazságtól való menekülés másik fajtája, amikor tudomásul vesszük a kellemetlen tényeket, de igyekszünk háttérbe szorítani, elfordulni tőlük. (Amelyre **számos módszer** létezik: az alkoholizmus, a munkába menekülés, a baj és a zaj keresése, hogy azok eltereljék a figyelmünket, sőt esetleg arra is késztetést érezhetünk, hogy valami még nagyobb rosszat tegyünk, csak hogy a kisebb büntudatunktól megszabaduljunk, stb...) Lásd ‘Az emberek gondolkozása’ témában az igazságtól való menekülés eszközeit; illetve a ‘Kellemetlen gondolatok’ témában a rossz megoldásokat.

* * *

De miket tehet az, aki nem akar, nem tud menekülni az igazságtól?

● Jóvátétel

„Bűnös vagyok, de jóváteszem!”

Próbálkozhatunk ezzel azoknál, **akikkel helytelenül viselkedtünk**; vagy úgy, hogy visszaállítjuk az eredeti állapotot, például visszaadjuk az ellopott mobiltelefont, vagy úgy, hogy valami egyéb jót teszünk velük, kárpótoljuk őket. De **másokkal**, a világgal is igyekezhettünk jókat tenni.

● Bűnhődés

„Bűnös vagyok, de megfizetek érte.”

Láttuk, hogy erre a külső büntetés és a belső büntudat (valamint a szégyen) is lehetőséget ad.

Illetve a magát bűnösnek érző kimondottan keresheti a szenvedést, az igazságtalanságot, a lehetőséget a vezeklésre. Meg azt is láttuk, hogy gyakran nem tudja, mennyi az elég.

● Feloldozás

„Bűnös vagyok, de ugye nem baj?”

A feloldozás az, amikor valaki (akinek hiszünk) biztosít minket erről.

De miért kell ezt mástól hallanunk? Azért, mert mint utaltam rá, az emberek meglehetősen bizonytalanok etikai kérdésekben, gyakran nem tudják megítélni a tetteik súlyát, ezen a téren is igénylik a támaszt, vágnak arra, hogy kiöntsék a lelküket valakinek, aki megértő lesz velük; illetve így a dilemmától is megszabadulhatnak, hogy elmondják-e a titkukat, mitévők legyenek. (Bár a büntetéstől, a szégyentől való félelem visszatarthatja őket a vallomástól, meg az is, hogy másik, a bizalmasuk elfordulhat tőlük, elveszíthetik őt.)

1

Ki mindenki adhat feloldozást?

○ Gyóntató

2

A gyónás egy intézményesített egyházi megoldás a büntudat kezelésére, amikor is jellemzően egy felsőbb tekintély, végső soron Isten oldoz fel bennünket a bűneink alól. (Más kérdés, hogy gyónniuk azoknak is kell, akik kevésbé éreznek büntudatot, nálunk inkább a bűneik tudatosítására szolgál e gyakorlat.)

Továbbá a zsidóknál szokás volt **bűnbakot** állítani, egy állatot, amelyre mintegy „áttolták” a közösség tagjainak bűneit, majd elűzték, elpusztították azt. Viszont...

3

A mai világban már jóval kevésbé vannak ilyen széleskörű intézményesített megoldások.

○ (Pszichológus)

Ő elsősorban nem arra van, hogy etikai kérdésekben ítélkezzen, de egyrészt meghallgatja az embert, másrészt segíthet tisztán látni, reálisabban megítélni a történeteket, feldolgozni a büntudatot, feltárni annak gyökerét.

4

○ Bizalmasok

5

A barátaink, családunk, akikben megbízunk. Róluk tudhatjuk, hogy nem fognak elárulni, ismernek bennünket, a helyzetünket, és jóindulattal vannak irántunk – így vélhetően megértőek lesznek majd velünk.

Ugyanakkor éppen ezért felmerülhet, hogy azt mondják majd, ami nekünk jó, akkor is, ha másképp gondolják. (Bár ez ügyben senkivel szemben sem lehetünk biztosak.) Valamint félhetünk tőle, hogy elveszítjük őket.

6

○ Aki ellen vétkeztünk

Ők is feloldozhatnak, megbocsájthatnak nekünk. Ez nyilván sokat jelenthet.

7

● Feldolgozás

„Bűnös vagyok, és ezt elfogadom.”

Vagyis amikor az ember megtanul együtt élni a tudattal, halványul a gondolat.

8

Ami nagyobb büntudat esetén **nem megy egyik napról a másikra** – de ahogy megy tovább az élet, fokozatosan elterelődik az ember figyelme, a felbukkanó újabb problémák kezdik elfedni a régebbieket. Lásd az ‘Óvatosság, rugalmasság, kivárás’ témában a kivarást.

* * *

A felsoroltakat **kombinálni** is lehet, azaz az ember részben igyekszik jóvátenni a dolgot, részben azt mondja, hogy már megbűnhődött, ehhez hozzáadja a másoktól kapott feloldozást, a maradékot meg megpróbálja feldolgozni, stb...

Lásd végül a ‘Kellemetlen gondolatok’ témában a büntudat kezelését, ahol gyakorlati tanácsokat lehet találni ehhez.



Véleményedben nem feltétlen kell újdonságokat, nagy gondolatokat mondanod. Nekem az is elég, ha egy-egy kattintással tudatod, mennyire tetszett, amit olvastál, mennyire találtad azt hasznosnak, stb...

Klikkelhető linkek (Word-ben a Ctrl-t nyomni közben):

[Kérdőív](#) – [Fórum](#) – [Email](#)

Valamint, ha tetszett, oszd meg ezt a témát a Facebook-on.

Klikk a gombra (Word-ben a Ctrl-t nyomni közben):

