

XUNG TỘI – MỘT HÌNH THỨC GIẢI TOẢ TÂM LÝ CỦA NGƯỜI CÔNG GIÁO

Lê Minh Thiện

Viện Tâm lý học.

Xung tội là một hành vi thể hiện sự chia sẻ, thổ lộ với người khác những việc làm sai phạm của mình nhằm trút bỏ những lo lắng, cảm xúc tiêu cực để đạt được trạng thái tâm lý cân bằng. Trong xung tội người ta muốn tìm được sự đồng cảm, an ủi của người khác. Khi thực hiện điều này cá nhân cảm thấy nhẹ nhõm hơn, thanh thản hơn, yên tâm hơn. Nhiều khi, qua xung tội, con người tìm được những quyết định, phương hướng cho hành động tiếp theo cho mình.

Đạo công giáo rất chú trọng đến hành vi xung tội của người giáo dân, bởi đây là một trong những lề luật, điều răn dạy của Chúa. Tiêu chuẩn để xem xét tội lỗi của người giáo dân dựa vào kinh sách, giáo lý và điều răn dạy của Chúa. Có 10 điểm cốt yếu trong Giáo lý công giáo, nếu giáo dân vi phạm thì coi như là phạm tội với Chúa. 10 điểm cốt lõi đó là: *Thờ kính Chúa trên hết mọi sự; Chớ kêu tên Chúa vô cớ; Giữ ngày chúa nhật, Tháo kính cha mẹ; Chớ giết người, Chớ làm sự dâm dục; Chớ lấy của người; Chớ làm chứng dối; Chớ ham muốn vợ chồng người; Chớ tham của người.* Theo các tiêu chuẩn này, giá trị cao nhất và tuyệt đối là kính Chúa.

Theo Sách giáo lý của giáo hội công giáo, sự xung tội sẽ giải thoát cá nhân, giúp họ hoà giải được với tha nhân. Thú nhận tội lỗi là con người nhìn thẳng vào các tội lỗi của mình đã phạm, con người nhận trách nhiệm về các tội lỗi đó, nhân đó mở tâm hồn đón nhận Thiên Chúa và lại được đón nhận vào niềm hiệp thông với Giáo hội để có thể có một tương lai mới.

Theo cách hiểu của người giáo dân thì: *Xung tội là kể các tội mình ra cùng với thầy Cả (linh mục).* Sau khi người giáo dân đã suy ngẫm về những hành vi, tội lỗi của mình, *trong trí họ nhớ như thế nào thì họ xưng ra như vậy, không được thêm hoặc bớt.* Linh mục là người thay mặt Chúa nhận tội và tha tội cho họ. Khi suy ngẫm về tội lỗi, giáo dân phải thật lòng ăn năn, sám hối vì các hành vi đã sai phạm. Có như vậy thì việc xưng tội của họ mới được chu toàn.

Việc suy ngẫm lại hành vi của mình cũng phần nào làm cho họ ý thức được việc mình làm, tránh được những hành vi lặp lại và thực hiện những điều tốt đẹp hơn.

Đối với người Công giáo, xưng tội là bổn phận của một tín đồ thực thi đối với Chúa thông qua các vị linh mục. Người Công giáo tin rằng việc xưng tội với các vị linh mục là họ xưng tội với Chúa. Linh mục là người đại diện cho Chúa, thay mặt Chúa ở trần gian giúp giáo dân có thể gột rửa, trút bỏ tội lỗi. Qua các linh mục thì tội lỗi của họ sẽ được chúa tha thứ. Người giáo dân xưng tội phải trung thực kể lại đầy đủ những gì họ cho là có tội. Linh mục khuyên răn và thay mặt chúa tha tội cho họ. Nếu tội nào họ còn giấu giếm, thì tội đó họ không được tha! Theo giáo luật thì một năm người giáo dân xưng tội ít nhất là một lần.

Nghiên cứu hành vi xưng tội của người công giáo giúp chúng ta hiểu được những khía cạnh sâu hơn trong nhận thức, niềm tin, tình cảm và xúc cảm của tín đồ công giáo đối với Chúa, biết được đời sống tâm linh, những khía cạnh tâm lý của họ khi họ thực hiện hành vi tôn giáo.

Để thực hiện nghiên cứu này, chúng tôi đã tiến hành một cuộc khảo sát (tháng 3/2001) bằng phiếu Anket trên 228 giáo dân, độ tuổi từ 18 đến 55, với các trình độ học vấn khác nhau, cả nam và nữ, thuộc 2 xứ đạo Phục Lễ và Quỳnh Lang (huyện Quỳnh Phụ, tỉnh Thái Bình) và phỏng vấn sâu một số giáo dân.

Tìm hiểu vấn đề xưng tội của người công giáo, chúng tôi quan tâm trước hết đến nhận thức của họ về tính cần thiết của việc xưng tội.

Trong số 228 giáo dân được điều tra, có 99,6% người cho rằng xưng tội là cần thiết đối với mọi giáo dân, chỉ có 0,4% cho rằng không cần thiết. Theo nhận định của người công giáo, xưng tội là trách nhiệm của chính họ thể hiện việc tuân giữ các điều luật và giới răn của Chúa. Họ tin rằng: khi phạm tội thì mối dây liên lạc, sự kết hợp với Chúa đã bị cắt đứt. Chỉ khi tội lỗi trong họ không còn nữa thì sợi dây đó lại được kết nối. Do vậy, họ phải xưng tội để nối lại mối dây đó. Nếu không xưng tội là họ đã phạm vào lề luật và phạm vào điều răn của Chúa.

Vì là người công giáo thực sự thì việc xưng tội là cần thiết, xưng tội để con người mình luôn trong sạch và gần Chúa hơn (ý kiến của nữ giáo dân).

Xưng tội giúp ta sống thanh thản, tiến đến gần Chúa hơn, sống đoàn kết yêu thương (ý kiến của nam giáo dân).

Người giáo dân quan niệm, xưng tội giúp họ có cuộc sống thanh thản, lương tâm khỏi băn khoăn, lo lắng. Xưng tội cũng là một hình thức thờ phụng Chúa, mong muốn được nghe những lời khuyên tốt lành từ Chúa và để được gần Chúa hơn. Khi xưng tội họ luôn phải ăn năn, nhìn nhận lại những tội lỗi mà mình đã phạm. Vì vậy, theo người công giáo, xưng tội còn mang một ý nghĩa

giáo dục. Qua xưng tội, các giáo dân tin rằng họ đã làm tròn bổn phận Kitô hữu của mình, nhìn nhận được lỗi lầm của mình, ý thức về mình để sống tốt hơn, kính Chúa và yêu người hơn.

Xưng tội làm cho con người biết sám hối, để có việc làm, hành động đúng hơn. Xưng tội là phương thức thức tỉnh người công giáo sống tốt hơn, ý thức hơn về bản thân mình (ý kiến của nữ giáo dân).

Người công giáo cho rằng khi phạm tội dù lớn hay nhỏ, nặng hay nhẹ là đều phạm đến lòng yêu thương của Chúa. Khi trong mình có tội lỗi thì bản thân họ lo lắng, tâm trạng không được vui, dẫn đến những cảm xúc tiêu cực. Muốn được thanh thản và không còn cảm giác lo sợ, họ phải đi thú nhận tội lỗi của mình với Chúa và để được sạch tội và xin lại lòng yêu thương đó. Vì xưng tội là được giao hoà cùng Chúa, còn lúc phạm tội là làm mất lòng Chúa. Muốn làm đẹp lòng Chúa thì trong con người phải luôn sạch tội. Trong lễ luật của Giáo hội công giáo quy định người giáo dân phải xưng tội ít nhất 1 lần trong một năm. Tuy nhiên, kết quả điều tra của chúng tôi cho thấy, trung bình người giáo dân xưng tội từ 2 và 3 lần trong một năm. Có 12% trong tổng số giáo dân nữ chúng tôi khảo sát xưng tội 6 lần/năm. Theo đánh giá của chúng tôi, tỉ lệ 12% giáo dân nữ xưng tội 6 lần/năm không phải là do các giáo dân nữ phạm nhiều tội hơn giáo dân nam mà chính là do sức chịu đựng những cảm xúc tiêu cực, niềm tin và nhu cầu cần được giải toả của người phụ nữ. Do vậy, họ xưng tội nhiều hơn, mong được Chúa nâng đỡ, che chở nhiều hơn.

Trong 1 năm có rất nhiều ngày lễ lớn có ý nghĩa đối với người công giáo, như: lễ Phục sinh, lễ Noen, lễ Châu và một số dịp lễ khác. Kết quả điều tra cho thấy, hầu hết giáo dân tập trung xưng tội vào dịp lễ Phục sinh (chiếm 94,6%). Theo người công giáo thì đây là dịp lễ quan trọng nhất trong năm. Ngày lễ Phục sinh là ngày lễ kỷ niệm hoàn tất sự cứu chuộc của Chúa đối với con người. Để chuẩn bị cho việc tham dự lễ được tốt lành và trọn vẹn niềm tin của mình, giáo dân phải ăn chay và cầu nguyện, tham dự thánh lễ với tâm hồn trong sạch. Có 65,8% giáo dân xưng tội vào tuần Châu. Ngày lễ Châu cũng là một ngày có ý nghĩa trong dân gian. Đây như một ngày hội làng, vào dịp này những người thân có thể đến dự lễ và thăm hỏi lẫn nhau. Vào dịp lễ này người giáo dân muốn mình được sạch tội, tâm hồn thanh thản để dự lễ một cách có ý nghĩa hơn, họ muốn bản thân họ sạch tội và cùng được giao hoà với Chúa và anh em, bạn hữu.

Khi tham dự một thánh lễ, hoặc làm một việc gì đó mà trong mình sạch tội, tâm hồn trong sáng sẽ được Chúa nâng đỡ và ban ơn cho (ý kiến của nữ giáo dân).

Có 61,8% tổng số giáo dân cho biết họ xưng tội vào dịp lễ Noen (Lễ Giáng sinh). Theo quan niệm của người giáo dân, lễ Noen là ngày mừng Chúa sinh ra, để ngày lễ được trọng đại và niềm vui được trọn vẹn thì tâm hồn phải trong sạch tội lỗi, do vậy người giáo dân cũng muốn xưng tội. Chỉ có 18,2%

trong tổng số giáo dân cho biết họ xưng tội vào chủ nhật. Ngoài ra, người công giáo còn xưng tội vào các dịp khác trong năm như lễ Quan Thầy. Lễ Quan Thầy là một ngày lễ giảnh riêng một vị thánh nào đó mà người công giáo hay một xứ họ nào nhận để thờ kính riêng. Khi đến ngày lễ kính vị đó, giáo dân muốn xưng tội để mừng lễ vị thánh này và cũng như để báo ơn. Một số giáo dân khác còn xưng tội vào ngày lễ đầu Dòng - lễ kính vị Thánh có công lập lên hội dòng. Đến ngày lễ Dòng, các giáo dân xưng tội để tỏ lòng thành kính biết ơn vị Thánh đã có công lập lên hội dòng đó.

Tóm lại, người giáo dân có thể lựa chọn nhiều dịp lễ khác nhau để thực hiện hành vi xưng tội của mình. Người giáo dân xưng tội với mục đích được thanh tâm tâm hồn để giao hoà với Chúa, để những ngày lễ này có ý nghĩa hơn với bản thân họ - *thể hiện niềm tin*, và thấy sạch tội để làm hoà cùng anh em bạn hữu - *quan hệ con người*. Khi bản thân cảm thấy thoải mái, an lành trong những dịp vui này thì niềm vui càng được nhân lên nhiều phần.

Ngoài ra, có không ít giáo dân cho rằng: *Xưng tội không nhất thiết phải vào ngày lễ trọng. Khi cảm thấy có tội trọng, trong lòng cảm thấy không đáng cho Chúa ngự thì xưng tội* " (ý kiến của nữ giáo dân).

"Khi bản thân mong muốn được kết hợp với Chúa hàng ngày thì hề phạm tội là di xưng tội bất kì vào thời gian nào trong năm" (ý kiến của nam giáo dân).

"Lễ sinh nhật mùa thương khó, hàng tháng phải cáo mình trước toà giải tội thì mới giữ mình sạch tội quanh năm được" (ý kiến của nam giáo dân).

"Khi làm những công việc hệ trọng thì xưng tội" (ý kiến của nữ giáo dân).

Đối với người giáo dân: Khi họ phạm tội là liên quan đến Chúa và có những lỗi liên quan tới những người khác, anh em đồng đạo. Suy nghĩ như vậy càng làm cho họ ăn năn về hành vi sai phạm, tội của mình. Vì vậy, giáo dân đã muốn đi xưng tội để mong được sống hoà thuận, mọi người nhường nhịn nhau hơn và xa lánh được tội lỗi...

Xưng tội là từ bỏ tội lỗi, tránh được tính hư, nét xấu. Sau khi xưng tội cảm thấy thoải mái, sung sướng, vững tâm hướng tới điều thiện hàng ngày để trở thành người công giáo sống tốt đời, đẹp đạo, trở nên chứng nhân cho Chúa (ý kiến của nam giáo dân).

Xưng tội là để sống thánh thiện hơn và được làm con cái Chúa và trở thành người tốt cho xã hội (ý kiến của nam giáo dân).

Được giao hoà cùng Chúa, nhận ân xức giao hoà với hội thánh, được tha tội trọng và tăng sức mạnh thiêng liêng bình an, thanh tâm trong lòng (ý kiến của nữ giáo dân).

Việc xưng tội càng có ý nghĩa hơn với những người ốm, người già. Họ lo rằng nếu khi chết đi mà chưa xưng tội, thì họ không được nhận sự tha thứ của Chúa, chưa được hoà thuận cùng gia đình, anh em con cháu, tâm trạng họ không thoả mãn. Do vậy, những người già hoặc ốm mệt, họ mong muốn được gặp gỡ linh mục để xưng tội, gia đình cũng rất lo lắng và chuẩn bị cho họ được xưng tội. Điều này cũng giúp họ có được những cảm giác an lành trước khi chết.

Xét theo khía cạnh tâm lý, việc xưng tội đã ảnh hưởng tích cực đến đời sống tinh thần của người công giáo. Mọi giáo dân đều cho rằng: sau khi xưng tội họ như trút bỏ được lo lắng, sợ hãi; họ cảm thấy tự tin, thanh thản hơn trong cuộc sống.

Câu hỏi đặt ra là khi giáo dân phạm tội mà bị nhiều người khác biết thì họ cảm thấy thế nào?

Người công giáo cho rằng: tội lỗi của con người chỉ có Chúa mới biết. Khi xưng tội thì chỉ có Chúa mới tha tội cho mình và họ luôn tin rằng sẽ được tha thứ hết. Tuy nhiên, giáo dân phạm tội mà để người khác biết thì họ luôn cảm thấy ân hận, xấu hổ, ngại ngùng, khó nghĩ và sống thiếu tự tin. Với họ, phạm tội là làm gương mù, gương xấu cho người khác.

Tuy nhiên, có không ít giáo dân khi vi phạm vào điều răn của Chúa, họ đã đem tội của mình chia sẻ với người khác để giảm bớt căng thẳng cho mình, để được nâng đỡ, sửa chữa và cũng để người khác tránh vấp phạm.

"Tội của mình mà để người khác biết thì nghĩ đến thật ngại ngùng, nhưng nghĩ lại thì mình cũng là một con người mà thôi" (ý kiến của nữ giáo dân).

Tìm hiểu tâm trạng của giáo dân khi phạm tội, họ cho biết họ *cảm thấy day dứt lương tâm*. Tuy nhiên, *cũng không vì thế mà bị gục ngã*, mà họ luôn thấy phải cố gắng sửa chữa, hoán cải. Có làm được như vậy thì họ mới thực hiện được lời Chúa dạy: *"Anh em hãy yêu thương nhau như chính mình"* - Vì họ luôn muốn được Chúa tin yêu. Quan niệm như vậy phần nào giúp giáo dân giảm bớt sự căng thẳng. Khi phạm tội, giáo dân biết tự an ủi nhau, cảm thông được sự ngại ngùng của người đồng đạo. Trong trường hợp con cháu phạm tội, các bậc cha mẹ đều răn bảo con và *nói với con cháu phải đi xưng tội để Cha biết tội của chúng mà dạy bảo và tha thứ cho*.

Một nữ giáo dân cho biết: *"Khi con cháu phạm tội thì phải cầu xin Thiên Chúa, mặt khác phải kiên trì, khiêm nhường. Lấy 10 điều răn để chỉ bảo cho con cháu biết và gần gũi con cháu hơn"*.

Tìm hiểu tình cảm và cảm giác an toàn của người công giáo khi xưng tội với những linh mục thường xuyên tiếp xúc với mình, kết quả cho thấy: Phần lớn giáo dân cảm thấy tự tin và có cảm giác gần gũi hơn khi xưng tội với linh mục thường xuyên tiếp xúc với mình. Tuy nhiên, còn một số giáo dân có phần ái ngại

và lo sợ khi linh mục biết họ mà họ phạm nhiều tội. Với linh mục không phải ở xứ mình, không thường xuyên tiếp xúc với mình thì không nhận ra họ, họ sẽ cam đảm xưng hết tất cả tội lỗi của mình (mà không sợ bị đánh giá) và không sợ bị biết tên. Điều này giúp giáo dân tự nhiên và có cảm giác an toàn hơn trong khi xưng tội của mình.

Là người Kitô hữu thì đức tin mách bảo trong đạo đã có phép tha hết mọi tội lỗi cho những người biết ăn năn hối cải, thì linh mục nào cũng không có gì đáng ngại (ý kiến của nam giáo dân).

Khi xưng tội với linh mục ít tiếp xúc tôi chẳng có gì phải ngại vì linh mục chẳng biết tôi, tôi có thể nói hết sự thật (ý kiến của nam giáo dân).

Qua tìm hiểu hành vi xưng tội của người công giáo, chúng tôi thấy rằng: xưng tội là hành vi của những người có niềm tin vào đạo công giáo thực hiện với Chúa. Mọi người công giáo đều cho rằng chỉ có Chúa (thông qua các linh mục) mới giúp cho họ có tâm hồn thanh thản; sạch tội. Xưng tội có ý nghĩa vô cùng to lớn trong đời sống tâm linh của người công giáo. Về khía cạnh tâm lý học, thì việc xưng tội giúp họ trút bỏ được những cảm xúc tiêu cực, lo lắng, ưu phiền, đạt được trạng thái tâm lý cân bằng. Thông qua hành vi xưng tội, người giáo dân tìm được sự đồng cảm, an ủi, họ cảm thấy nhẹ nhõm hơn, thanh thản hơn, yên tâm hơn. Cũng qua đó, nhiều khi họ tìm được những quyết định, phương hướng cho hành động tiếp theo cho mình, giúp họ sống tốt hơn, gia đình hoà thuận hơn và đối xử tốt hơn với mọi người.

Tài liệu tham khảo

1. Vũ Dũng. *Tâm lý học tôn giáo*. NXB KIIXII, Hà Nội, 1998.
2. Mai Thanh Hải. *Tôn giáo thế giới và Việt Nam*, tập 1,2. NXB CAND, Hà Nội, 2000.
3. Lm. Giuse Nguyễn Hữu Triết. *Nền tảng đời sống Kitô hữu*. NXB TP HCM, 1998.
4. Lê Minh Thiện (Luận văn tốt nghiệp). "*Một số yếu tố tâm lý trong việc cầu nguyện và xưng tội của người công giáo*". Khoa Tâm lý học, Trường ĐHKHXH & NV, Hà Nội, 2001.
5. Jean Deveaux. *Đức tin của người Công giáo*. Tủ sách Đại đoàn kết, 1992.
6. *Công giáo Việt Nam sau quá trình 50 năm (1945-1995)*. Ban biên tập báo Công giáo và Dân tộc.
7. "Sách giáo lý của Giáo hội Công giáo".
8. Giáo phận Thái Bình. *Toàn niên kinh nguyện*. Không rõ năm xuất bản.