

## A LELKIPÁSZTORI BESZÉLGETÉSEK LÉLEKTANÁBÓL II.

**A KÉRDEZÉS TECHNIKÁJÁRÓL.** A beszélgetés bevezető szakasza, a bizalom légkörének kialakulását követően, miután a partner elmondta a mondandóját, szükséges lehet a helyzet további feltárása, tények, összefüggések világosabbá tétele. Ilyenkor már indokolt, hogy kérdéseinkkel erőteljesebben irányítsuk a beszéd folyamatát. Úgyelnünk kell azonban arra, milyen kérdéseket teszünk fel, hogyan kérdezzünk.

A különféle lélektani szakkönyvek sokféleképp csoportosítják a kérdéseket. Mi most az egyik lehetséges felosztást ismertetjük. A kérdések lehetnek:

1. *Zárj végű kérdések.* Ide tartoznak a nyelvtanban eldöntendő kérdéseknek nevezett kérdések, amelyekre *igen*-nel vagy *nem*-mel felelhetünk. Például: „Beteg még a felesége?”. De ebbe a csoportba tartoznak mindazok a kérdések is, amelyekre egy-egy szóval lehet válaszolni. Például: Ki...? Mikor...? Hol...? stb. Az ilyen típusú kérdések túlságosan széttördelik, szaggatottá teszik a beszélgetés folyamatát; könnyen mellékvágányra terelik – ha a lelkipásztor rossz irányban tapogatózik a probléma mibenlétét illetőleg –, a partnert passzivitásra kárhoztatják. Pozitív szerepük lehet viszont az úgynevezett non-direktív vagy kliens-centrikus terápia részeként.

(Bár e módszer részletesebb ismertetést is megérdemelne, most csak néhány szót ejthetünk róla. Ez a lelkipásztori gyakorlatban is eredményesen alkalmazható terápiás eljárás nagyban épít a páciens közreműködésére, arra, hogy megfelelő támogatás esetén a partner maga képes egyre világosabban eligazodni saját problémái között, s megtalálni a maga számára a nehézségekből kivezető utat. A partner támogatását szolgálják az úgynevezett visszatükröző összefoglaló kérdések, amelyek nyelvtanilag kijelentő mondatok is lehetnek. Az ilyen „kérdésekben” a terapeuta megkísérli a partner szavait, elhangzott kijelentéseit összefoglalni, külön ügyelve, hogy ne csak a szavak gondolati tartalmát adja vissza, hanem a szavak mögött rejtőző érzelmeket is. Például: „Ha jól értem, aggodik amiatt, hogy önző viselkedésével magára vonta Isten haragját?” – Tulajdonképp azt is várhatnánk, hogy erre a válasz egy kurta „igen” vagy „nem” lesz. A gyakorlatban azonban a jól megfogalmazott visszatükröző kérdésnek a legtöbb esetben az az eredménye, hogy a partner tovább beszél, részletezi gondolatait, érzelméit, mivel a visszatükröző kérdésekből azt olvassa ki, hogy a segítő személyében olyan emberrel van dolga, aki valóban megérti és elfogadja őt. – Aki részletesen is meg kíván ismerkedni ezzel a hasznos beszélgetés-„vezetési” technikával, annak jó bevezetést nyújthat Jálics Ferenc könyve: *Testvéreink hite*, Prugg-Verlag, Eisenstadt 1979.)

2. *Szuggesztív kérdések.* Például: „Ugye, még mindig rágódik emiatt a kudarc miatt?”, vagy: „És akkor erős lelkiismeretfurdalása volt?” A kérdező eleve meghatározott irányba tereli a választ s a beszélgetést, tehát korlátozza a partner szabadságát. Ráadásul az ilyen kérdésekre nehezebb is lehet *nem*-mel válaszolni, mert ebben az esetben nemcsak a kérdés tartalmát kell tagadnia, hanem a kérdező feltételezését is, ezt pedig esetleg nem szívesen teszi meg gyámolítottunk. Az ilyen kérdéseket általában jobb elkerülnünk. Időnként azonban élhetünk velük, oldjuk partnerünk emocionális gátlásait átváltoztatva, hogy kimondjuk azt, amit a partner nem mer közölni. Mindenesetre legyünk óvatosak, ne sértsük az érzékenységet, s ne próbáljunk hamis értelmezést kivetíteni rá.

3. *Motivációs kérdések,* vagyis amelyekkel az indítékok után kutatunk. Ezek a *Miért...?*-kérdések. Az ilyen kérdés föltevésének gyakran nincs sok értelme. Azért, mert nagyon sokszor az érintett személy sincs tudatában cselekedetei mozgatórugóinak, azok

a tudattalanban rejtőznek. Tehát vagy nem tud válaszolni a kérdésünkre, vagy olyan választ ad, amely az általa „kigondolt” indítékra utal, nem a rejtett igazira. (Például a szülők úgy hiszik, azért ellenzik leányuk házasságát, mert a vőlegény-jelölt szerintük nem lesz jó férj, családapa. A valódi, a maguk számára sem bevallott ok, hogy félnek leányuk elvesztésétől. Ezt a „megmagyarázó” lelki folyamatot a lélektan racionalizálásnak nevezi). Azért sem érdemes ilyen kérdéseket föltenni, mert ezzel mintegy provokáljuk, megerősítjük a racionalizálást, és megnehezítjük az igazi indítók későbbi felismerését, bevallását.

4. *A nyitott kérdések* olyan kérdések, amelyek hosszabb, részletesebb válaszra ösztönöznek, de nem kívánják befolyásolni a választ. Például: „Kérem, mondja el, mi történt a továbbiakban”. A visszatükröző kérdések mellett ezek a kérdések, fölszólítások viszik leginkább előre a beszélgetést.

Néhány megjegyzés még a helyes kérdezés témaköréhez:

1. Hasznosak lehetnek az olyan kérdések, amelyeket jó lenne, ha a kérdező is feltenne magának. Vagyis, amelyek *tovább-gondolkodásra* ösztönöznek. Ezeknél esetleg nem is a közvetlenül adott válasz a fontos, hanem az, hogy elgondolkoztassuk partnerünket.

2. Ügyeljünk arra, hogy *megfelelő időpontban* tegyünk fel kérdéseinket. Ha türelmetlenségből vagy tapasztalatlanságból túl korán tesszük fel kérdésünket, nem kapunk őszinte, a valóságnak megfelelő választ; s esetleg későbbi esélyeinket is rontjuk ezáltal.

3. Kérdéseink kezdettől fogva *személyes érdeklődésünket* tükrözzék. Egyrészt ne kóros kíváncsiságból fakadjanak, másrészt ne mellékes körülményekre irányuljanak.

4. Kerüljük el a *vallató* kérdéseket, s mindazt, ami vallatásra emlékeztet, a bizalmatlanságot, a beugratni akarást, a gyanúsítgatásokat, a negatív kritikát. Az ilyen kérdezési mód az érintett személy védekező- és támadókészségét hozza mozgásba, ahelyett, hogy bizalmat és szimpátiát ébresztene.

5. Ne tegyünk fel *egyszerre több* kérdést. Ha egyszerre több kérdést teszünk fel, az olyan hatást vált ki, mint a *konvencionális* kérdések (pl. „Hogy vagy? Hogy vagy?”), vagyis azt a benyomást keltik a kérdeztben, hogy valójában nem is vagyunk kíváncsiak a válaszára.

6. Sokat tanulhatunk abból, ha időnként az elhangzott beszélgetésekről jegyzőkönyvet készítünk, s megvizsgáljuk minden elhangzott kérdés helyességét, jogosságát.

## A BESZÉLGETÉS KÖZÉPSŐ SZAKASZA: A DIAGNÓZIS FELÁLLÍTÁSA.

A helyes diagnózis felállítása a feltétele annak, hogy a segítség módját és lehetőségét megtaláljuk. A beszélgetés során próbáljunk felfigyelni a hibás lelki folyamatok szimptomáira, a helytelen viselkedés megnyilvánulásaira, de a legfontosabb, hogy megértsük, mi lehet az *oka* a helytelen viselkedésnek.

A diagnózis fölállításával kapcsolatban több szempontra is ügyelnünk kell:

1. Továbbra is fenn kell tartanunk magatartásunk elfogadó jellegét. Az ehhez szükséges *elfogulatlanság* megőrzése nem könnyű feladat. Saját érzelmeinket is állandóan kontrollálnunk kell. *R. Bang* külön föl hívja a figyelmet arra, hogy azoknak, akiknek hivatásuknál fogva naponta példaképként kell állniuk mások előtt, az erkölcsi irányjelző szerepét kell betölteniük, nem szabad lebecsülniük azt a veszélyt, hogy a bennük is működő romboló erők könnyen kiesnek a tudatukból. De nem szűnnek meg létezni. Lelkünk mélyén állandó harcban állunk ezekkel az elfojtott, destruktív érzelmeinkkel, gondolatainkkal. És olyankor, amikor mások destruktivitásának nyílt jelentkezésével szembesülünk, akkor ez a mélyben folyó tudattalan küzdelem felerősödik, s gyakran megakadályozza azt, hogy helyzetmegítélésünk tárgyilagos, elfogulatlan legyen. Ilyenkor könnyen hajlunk túlzott erkölcsi fölháborodásra, ami lehetetlenné teszi az elfogadó magatartásnak, a bizalom légkörének fenntartását.

2. A helyzet megítélésében *sohase magunkból induljunk ki*. Ne vetítsük ki másokra saját problémáinkat, előítéleteinket. Jó, ha újra és újra tudatosítjuk magunkban az egyének különbözőségét, mert abba a kísértésbe eshetünk, hogy feltételezzük: a másik valószínűleg ugyanúgy vagy hasonlóképp reagál az adott esetben, ahogy mi reagálnánk. Ha nem vigyázunk, könnyen elszakadunk a realitástól, s nem találjuk meg a helyes segítség módját.

3. Állandóan tartsuk szem előtt, hogy minden ember *változik, fejlődik*: van múltja, jelene és jövője. Partnerünket és problémáit tehát e folyamaton belül és ne attól elszakítva próbáljuk vizsgálni, értelmezni. A problémák gyökerét rendszerint a múltban kell keresnünk, nemegyszer a korai gyermekkorban. Ez pedig beláthatja velünk gyámolítottunk felelősségének korlátozott voltát. A történeti szemlélet azt is jelenti, hogy nem feledkezünk meg a jövőről sem, vagyis arról, hogy az ember képes megváltozni, s legtöbbször szeretne is megváltozni.

4. Mindenki van elfojtott gondolatok, érzelmek, ösztönök. A hibás magatartások mögött gyakran ezek munkálkodnak.

A *mélylélektani okok* feltárása azonban nehéz feladat, nagy szakértelmet, gyakorlatot és óvatosságot kíván. A lelkipásztornak megfelelő iskolázottság nélkül nem kell törekednie erre, sőt talán egyenesen kerülnie is kell az ilyen próbálkozásokat, nehogy több kárt okozzon, mint hasznot. De fontos tudnia arról, hogy léteznek ilyen okok, sőt a hitéletben jelentkező nehézségek zömének van valamilyen mélylélektani vonatkozása. (Épp ezért igen hasznos lenne, ha a lelkipásztor mélyítene ilyen irányú ismereteit.)

5. A diagnózis felállításának az a célja, hogy támogassa a helyes segíteni stratégia kidolgozását. Elsősorban *magunknak szól*, s nem a partnerünknek. Néhány esetben ugyan segítő hatású lehet, ha közöljük a diagnózist partnerünkkel, a legtöbbször azonban felesleges és káros, mert meghaladhatja az ő felfogó és teherbíró képességét.

**A CSEND, A HALLGATÁS SZEREPE A BESZÉLGETÉSBEN.** Sok lelkipásztor számára problémát jelent a beszélgetés közben beálló csend. Valahogy kínos dolognak érzi. Nem tudja, hogyan viselkedjek ebben a helyzetben.

Valóban, mit is kezdhünk a csenddel?

Hogy erre a kérdésre válaszolni tudjunk, tisztában kell lennünk azzal, hogy milyen fajtái és milyen okai vannak a beszédfolyam megszakadásának, az így beálló csendnek. A hallgatásnak három fő fajtáját szokták megkülönböztetni: 1. bevezető, 2. szimptomás és 3. befejező hallgatás.

1. *A bevezető csend* akkor áll be, ha a többé-kevésbé semleges kapcsolatteremtő beszélgetés nyomán kialakult a bizalom légköre, és közvetlenül várható, hogy partnerünk rátér a lényegre, az őt foglalkoztató nehézségre. Most koncentrálni, keresi a legmegfelelőbb fogalmazást, gyűjti a bátorságot. Ezt a hallgatást nem szabad félbeszakítani, csak akkor, ha nagyon hosszúra nyúlt. Hogy konkrétan milyen hosszúra? Egyesek 10–20 másodpercrel, mások pedig 1–2 percrel beszélnek. Ennek leteltével egy-egy együttérző kijelentéssel, emocionális visszajelzéssel segíthetünk. Például: „Ugye, nehéz megtalálni a megfelelő szavakat”, vagy: „Nem könnyű elkezdni”, vagy: „Gondolom, van valami problémája, amiről jó lenne beszélgetnünk”.

2. *A szimptoma értékű hallgatásra* általában a beszélgetés folyamán kerül sor. Ennek a hallgatásnak többféle oka lehet.

a) *Partnerünk ellenséges beállítottsága.* Ez általában már a beszélgetés elején megmutatkozik. Ilyen csendre akkor kerülhet sor, ha a találkozás véletlenül jött létre, vagy pedig egy kívülálló harmadik kérte a beszélgetést. Ilyenkor is emocionális visszajelzéssel próbálkozhatunk, hogy föloldjuk a gátlást. A legfontosabb, hogy ne válaszoljunk agresszióval az agresszióra. Segítő visszajelzés lehet például: „Bizonyára kellemetlenül érinti, hogy így kéretlenül látogatom meg”, vagy: „Úgy látszik, eddig nem voltak túl jó tapasztalati a papokkal”. Ily módon jelezzük neki, hogy elfogadjuk agresszióját, de nem öntünk olajat a tüzre, s el kívánjuk kerülni az agresszió eskalációjának ördögi körét. Szerencsés esetben feloldódik az ellenállás. És ha sor kerül a beszélgetés megindulására, kerülni kell minden konfrontációt, vitát, különösen ha a vita tárgyának érzelmi vonatkozásai is vannak. Az érzelmileg motivált ellenvetéseket nem cáfolhatjuk meg racionális érvekkel. Ha például azt mondja az illető: „Úgyis tudom, a papok mind egyformák!”, akkor semmi értelme sincs azt fejtegetni, hogy hányféle pappal találkoztunk már életünkben, s ezek között nem volt két egyforma. Inkább segíthet a visszatükröző technika: „Úgy érzi, a papoktól nem sok jót várhat. Csak fölösleges dolgokat bolygatnak fel.”

Az ilyen partnernek különösen is szüksége van arra, hogy a beszélgetés kezdetétől folyamatosan érezze az iránta meglévő pozitív beállítódottságunkat, komoly érdeklődésünket; s ezeknek nemcsak szavakban kell megnyilvánulniuk, hanem hangjelentésünkben,

arcjátékunkban, tekintetünkben és gesztusainkban is. A pozitív érzelmekre is áll, nemcsak a negatívokra, hogy érzelmek hasonló érzelmeket keltenek. De türelemmel kell kivárnunk, míg a kezdeti bizalmatlanság helyét ad a lassan érlelődő bizalomnak.

b) Az elhallgatás másik magyarázata lehet, hogy az illető *nem tudja kifejezni* gondolatait, érzelmeit megfelelő szókincs vagy gyakorlat híján. Ebben az esetben óvatosan próbáljunk meg segíteni, anélkül, hogy befolyásolnánk az adott választ: „Jól gondolom, hogy ...?”, vagy: „Úgy érzi, hogy ...?”, vagy: „Jól következtek, amikor azt hiszem ...?”

c) Beszélgetőtársunk elcsendesedésének oka lehet még, hogy *szégyenli magát*, fél szimpátiánk elvesztésétől. Mindenképp jó lenne, ha az illető mégis egyedül tudná rászánni magát a közlésre, ne legyen olyan látszata a dolognak, hogy erőszakkal hatolunk be lelkének titkolt rétegeibe. De ha látjuk, hogy szinte már reménytelenül kerülgeti a forró kását, pedig megvan benne a közlési vágy, akkor segíthetünk neki, ha van támpontunk; hasonlóan az előző esethez.

d) A hallgatás oka lehet *tudattalan eredetű* is. Mert előfordulhat, működésbe lépnek azok a tudattalan lelki mechanizmusok, amelyek megkísérlik megakadályozni, hogy bizonyos dolgok felszínre kerüljenek pszichénk mélyéből. Ilyenkor nagy mozgások játszódnak le lelkünk tudattalan rétegében, a felszínen esetleg épp ez a csend a jele; mintha minden energia elvonódott volna ezeknek az elhárító mechanizmusoknak a működtetésére. A tudattalanunk már előbb észlelte, mint a tudatunk: kényes téma felé közeledünk.

Ebben az esetben, s akkor is, ha a csend az *elgondolkodás* jele, azt szokták ajánlani, hogy *ne szakítsuk meg!* Ezt a csendet el kell viselnünk, „ki kell hordanunk”. Azt tapasztaljuk nemegyszer, hogy a hallgatás után valami új, nagyon fontos szempont merül fel. Az így nehezen megszült vallomás lényegesen hozzájárulhat a helyzet megértéséhez, a probléma konstruktív megoldásához. A termékeny csöndet nem szabad megtörnünk. Kivétel csak az lehet, ha a csend már olyan hosszúra nyúlt, hogy szemmel látható: a partner számára szinte már elviselhetetlenül kínossá vált a helyzet.

**NÉHÁNY SZÓ ARRÓL, MIT ÉRDEMES ELKERÜLNÜNK A BESZÉLGETÉS SORÁN.** *Kerüljük el az olyan nyelv használatát, amelyben partnerünk nem érzi otthonosan magát!* Ne használjunk szakkifejezéseket, túl elvont vagy túl magasröptű szövegeket. Ne fitogtassuk fölényünket. Ha különböző hullámhosszokon beszélünk, akkor igazi párbeszéd, igazi találkozás nem jöhet létre, hanem csak egymástól függetlenül elhangzó monológok.

– *Ne kívánjunk eleget tenni partnerünk irreális elvárásainak!* Az irreális elvárások nagyon megnehezítik a helyes kapcsolat kialakításának és a nehézségek megoldásának lehetőségét. *Ha túl sokat vár tőlünk, ez megnyilvánulhat abban, hogy passzívan viselkedik, azt szeretné, mások oldják meg a problémáit: mi tegyünk valamit „vele” vagy „érte”.* Az ilyen emberrel be kell láttatni, hogy helyzetének javulása nem várható csupán másoktól; az ő közreműködésére elengedhetetlenül szükség van. És ha sikereket, részsi-kereket ér el, rá kell mutatni, hogy ebben nemcsak a véletlennek vagy másoknak van szerepe, hanem neki magának is.

*A túl alacsony elvárás* azt jelentheti, hogy az illető úgy érzi, rajta már nem lehet segíteni, nekünk sincs meg ehhez a képességünk. Lehet, hogy esete valóban komoly, de erről ne tegyünk megjegyzést neki, s ügyeljünk, hogy erre metakommunikációs jelzéseink se utaljanak. Próbáljunk reményt és bizalmat kelteni benne.

A fejüket könnyen kétségbeesésre adó emberek általában hajlamosak arra, hogy állandóan csak a múlttal törődjenek, az elmúlt eseményeken rágódjanak. Az ilyenek figyelmét a jövőre kell irányítani; lehetőleg ne a túl távoli jövőre, mert az még elérhetetlennek tűnhet, hanem a jövőnek egy kisebb, közelebbi, belátható szakaszára. Tűzzünk ki viszonylag könnyen elérhető részcélokat, s építsünk a sikerélményre. Ne tartsuk a jót magától értetődőnek, figyelmünket ne csak a hibákra irányítsuk. És ha netán a részcélok elérése nem sikerül, akkor se mutassunk csalódottságot, hanem kíséreljük meg elemezni a helyzetet, hogy tudjuk, mire kell legközelebb jobban ügyelnünk. Használjuk bátran a pszichológiai megerősítés eszközeit (pl. hangsúlyozott figyelem, érdeklődés, bólintás, mosoly, dicséret stb.).

– *Kerüljük el a beszélgetésben való felületes, túlzott vagy ingadozó részvételt, illetve az olyan jelzéseket, amelyek ennek jeleként értelmezhetők!* Ezek mind gátolják a megfelelő kapcsolat kialakítását, fenntartását.

A beszélgetésben való *kisfokú* részvételünk fakadhat érdektelenségből vagy abból, hogy félünk behatóbban foglalkozni partnerünk panaszaival. Azt a benyomást keltjük, hogy nem tudunk vagy nem akarunk segíteni. A kis intenzitású részvétel jelei, például a merev, visszafogott mozdulatok; testünk elfordítása a beszélőtől; pillantásunk elfordítása; lefelé nézés; időnkénti vállvonogatás; rövid, szavakra, tömondatokra korlátozódó válaszok; halk, gyenge hang; gyakori elhallgatás.

A *túl intenzív részvétel* oka lehet a partnerrel való túlzott azonosulásunk, vagy pedig saját bizonytalanságaink, szorongásaink elfedésének szándéka. Megnyilvánulásai lehetnek: felületes vagy összeütközéseket provokáló kijelentések; elsietett következtetések; nyugtalanság; fokozott gesztikulálás; túlzott élnétség; bőbeszédűség; jelentéktelen dolgok részletezése; gyakori ismétlések; gyors beszéd, kevés szünet; magas és erős hang; a partner nem jut szóhoz.

A *rendszeretlen részvétel* esetén megvan a jószándék, de nehezebbé esik a lelkipásztornak, hogy folyamatosan koncentráljon partnerére és problémáira. Jelei: inadekvát moosolygás; ideges nevetés; gyakori témaváltás; másodrangú beszédtemák fölkapása.

– *Partnerünk problémáit ne (csak) úgy ítéljük meg, ahogyan mi látjuk, hanem ahogy ő átéli azokat!* Kerüljük el

a) a *túl gyors és felületes diagnosztizálást*. A helyes diagnózis feállításához elegendő idő kell. Könnyen tévedhetünk. Magabiztosságunk megakadályozhatja az új ismeretek szerzését, az újonnan jelentkező szempontok észlelését, a hibás ítélet korrigálását. Sohase tekintjük a diagnózist lezárttnak. A segítő kapcsolatban kerüljük el a „címkézést”.

b) a *moralizálást*. Az elítélő megjegyzések, például „Nahát, ezt nem is gondoltam volna magáról!”, „Azt hittem pedig, hogy bízhatom az ígéréteben!”, nagyon megterhelik a kapcsolatot, és könnyen a partner bezárkózásához vezetnek. (A moralizálás elkerülése még közel sem jelenti azt, hogy minden tettevel egyetértünk.)

c) a *bagatellizálást*. Hallván a segítséget kereső panaszait, eltölt bennünket az együttérés. Ha nincs elég tapasztalatunk, könnyen kísértésbe esünk, hogy efféle kijelentésekkel öntsünk erőt felebarátunkba: „Egyáltalán nem olyan súlyos a helyzete”, „Félelme alaptalan”, „Túl nagy feneket kerít a dolognak” stb. Ha a vizsgálatnak szánt mondanókn hatására is figyelünk, akkor talán értetlenül fogjuk tapasztalni, hogy szavainknak semmi megnyugtató hatása nem volt. Ha szóban nem is tiltakozik az illető, reakcióiból észrevehetjük, hogy nem győztük meg, mert ő másképp éli át a helyzetet. Jóindulatú megjegyzéseink pedig azt az érzést keltik benne, hogy valójában nem értjük meg őt.

d) Hasonló hatásuk van az *általánosító* megjegyzéseknek, mint például: „Ez mindenkivel meshet”, „Hasonló helyzetben minden ember így tenne”. Ez is a bagatellizálás egyik válfaja, tetézve azzal, hogy a partner belső tiltakozását váltja ki: Az én esetem egyedi eset! Nem olyan, mint ami „általában” szokott megesni az emberekkel.

– *Kerüljük el a nézetek, elgondolások túl éles konfrontálását!* Ne akarjunk azonnali és mindenre kiterjedő vélemény-változtatást elérni partnerünknel. Tekintettel kell lennünk arra, hogy az emberek „elfogadóképessége” korlátolt, nem végtelen. Gondolnunk kell arra, milyen nehéz dolog földelni az addig biztosnak és érvényesnek vélt pozíciókat. A meggyőzési kísérlet akkor kecsesget sikerrel, ha óvatosan, lépésről lépésre haladunk előre, mintegy hidat építve partnerünknek a visszavonuláshoz. Ne kényszerítsük megszegyenítő kapitulációra. A hídépítési folyamat kedvező eleme lehet annak elismerése, ami beszélgetőtársunk véleményében pozitív és elfogadható.

Ne rohanjuk le a más véleményen lévőket. A szabad döntésnek még csak a látszatától sem szabad megfosztanunk. Adjunk neki időt az ellenkező vélemény megemésztésére. Aludhasson rá egyet. Semmiképp ne érezze beszorítva magát. Ne érezze úgy, hogy szabadságát veszélyeztetjük. Ne torkolljuk le mindenestül, ne érezze úgy, hogy egyéniségének arculata, önállósága forog veszélyben. Ha így érez, akkor szinte reménytelen a helyzetünk, mert csak az ellenállását erősítettük meg, és ez a kapcsolat megszakadásához vezethet.

– *Ne döntsünk partnerünk helyett!* A lelkipásztort gyakran kereshetik fel emberek, hogy kikérjék véleményüket, segítségüket olyan helyzet megoldásában, amellyel – úgy

erzik – nem tudnak megbirkózni. Nagy lehet ilyenkor a lelkipásztor számára a kísértés, hogy kész megoldási javaslattal álljon elő, döntsön a problémázgató felebarát helyett. Ezt azonban feltétlenül el kell kerülnünk. Az ilyen beszélgetésekben sokszor létfontosságú, egzisztenciális kérdésekről van szó. Vállalhatja-e a lelkipásztor jó lelkiismerettel a felelősséget a döntéséért? Mi lesz, ha tévedett? Mi lesz, ha rossz tanácsot adott? És ha döntése, tanácsa helyes is volt, vajon nem lenne az sokkal eredményesebb, ha ugyanezt a döntést partnerünk érlelte volna meg magában, a gondolatot, az ötletet teljesen magáénak érezve?

A döntés terhéét segíthetünk hordozni, de teljesen nem vehetjük át magunkra. Segíthetünk a helyzet tisztázásában. Készíthetjük partnerünket, mondjon ő megoldási javaslatokat. Beszéljük meg közösen a pro és kontra érveket. Fölhívhatjuk új szempontokra a figyelmét. Támogathatjuk abban, hogy tárgyilagosabban lássa problémáit. De a végső szót nem mondhatjuk ki helyette.

– *Ne engedjük, hogy eltorzuljon a hivatásunkhoz való viszonyunk, a hivatástudatunk!* Kétségtelen, hogy a lelkipásztorok magasztos hivatást és hivatalt töltenek be. De ezeknek helytelen átélése veszélyeket is rejt magában. Van, aki hivatalát *teherként* éli meg. Főleg a lelkiismeretes lelkipásztorokkal fordulhat ez elő, akik mélyen átérzik a hivatalukkal járó súlyos felelősséget és saját gyarlóságukat, alkalmatlanságukat. Az ilyenekben megjelennek a gátlások és a szorongások, ami (újabb) sikertelenségekhez vezet. A többszörösen megélt sikertelenség pedig azt eredményezheti, hogy az illető menekül hivatali szerepe elől. Vagy a lelkipásztoroktól teljesen független tevékenységben keres kielégülést, vagy marad ugyan a lelkipásztorok területén, de nem vállalja teljesen a papi szerepet, inkább csak jó ember, jó barát akar lenni, de nem mer másmilyenek mutatkozni, mint a többi ember. Az ilyen lelkipásztor tartózkodik a vallásos témák érintésétől, mert azt hiszi, ezt várják el tőle az emberek. És nem veszi észre, hogy akik hozzá jönnek, azért fordulnak hozzá, mert épp egy lelkipásztor véleményét, segítségét kívánják, nem pedig akárcsak másét.

A hamisan megélt hivatástudattal kapcsolatban fennáll egy másik veszély is. Vannak olyan lelkipásztorok, akik belső bizonytalanságaik hatására épp ellenkező irányt vesznek: belemenekülnek a papi szerepbe. A lelkipásztori hivatal sáncai mögé bújnak úgy, hogy *túlságosan azonosulnak* az általuk betöltött szereppel. Ez nyújt számukra biztonságérzetet. Az ilyenekből pedig épp az emberi vonások hiányoznak, csak a hivatal fölényes érvényesül. A hivatalnok-lelkipásztorok nemcsak hogy nem képesek elég mély személyes kapcsolatok kialakítására, hanem merev, távolságtartó magatartásukkal nagyon gyakran kifejezetten elriasztják a maguk közeléből az embereket.

A helyes megoldás az lehet, hogy megpróbáljuk elfogadni magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, saját gyengeségünk, alkalmatlanságunk tudatával együtt, bízva abban, hogy mi, akik Isten munkatársaivá szegődtünk, nemcsak saját erőnkre, saját képességeinkre építhetünk, hanem annak erejére is, akitől hivatásunkat is kaptuk; s tudva, hogy ez a kiválasztottság nem kiemélést jelent embertársaink közül, nem különbbé tevést, nem föléjük emelést, hanem azt jelenti, hogy mint hozzájuk hasonló, netán hibázó, netán egyetlen emberek, az ő szolgálatukra rendeltettünk.

– *Ne saját személyünkhöz kössük segítséget kereső embertársainkat!* Itt egy olyan veszélyre szeretnénk felhívni a figyelmet, amely épp a jól induló és jól fejlődő kapcsolatokból fakadhat. Egyes személyek számára rendkívüli fontosságúvá válhat a lelkipásztorhoz fűződő kapcsolat. Végre találtak valakit, aki feléjük fordul, aki figyelemmel meghallgatja őket, aki törődik velük. Végre akad valaki az életükben, akinek a szemében ők is értékesek. Előfordulhat, hogy a segítségünket keresőnek ez az egyetlen kielégítő és kielégülést jelentő szociális kontaktusa. Az a veszély foroghat fenn, hogy ez a kapcsolat mintegy *pótlékává* válik minden más emberi kapcsolatnak, ezáltal pedig gátjává a normális közösségi életbe való beilleszkedésnek. Az ilyen egészségtelen ragaszkodások kialakulását lehetőleg meg kell előzni, ha pedig már létrejött, fokozatosan és óvatosan le kell építeni. A profán terápiáknak is megengedhetetlenek; még furcsább azonban, ha egy lelkipásztor nem veszi észre a helyzet fonákságát, ő, akinek Istenhez kell kötnie az embereket.

A túlzott kötődések főleg akkor szoktak kialakulni, ha a segítő kapcsolat hosszabb ideig tart. Ilyen esetekben fokozottabban szem előtt kell tartanunk, segítségünk akkor

a leghasznosabb, ha gyámolítottunk eljut arra a fokra, hogy magán tudjon segíteni. Mielőbb *önállóságra* kell szoktatni. Erősíteni kell benne a tárgyilagos önmegfigyelés, önkontroll és önirányítás képességét, valamint az önbizalmat.

*Magunknak is* be kell vallanunk, hogy számunkra sem mindig könnyű lemondani kapcsolatainkról, elengednünk a vezetett személy kezét, s elindítanunk a saját útján. Mégis, ha tudatában vagyunk felelősségünknek, akkor partnerünket nem láncoljuk magunkhoz, nem válunk pótolhatatlanná számára, hanem segítünk neki, hogy megtalálja azt az utat, amelyet számára rendelt az Isten, s megtanítjuk önállóan is járni ezen az úton.

Ami a sorozatos beszélgetéseket illeti, azok befejezését komolyan *elő kell készíteni*. Egyrészt, amint az előbb már szó volt róla, egyre inkább építenünk kell a partnerünk önállóságára. Másrészt fokozatosan szóban is elő kell készítenünk arra, hogy lassan elérkezik az utolsó beszélgetés ideje. Az előkészítést szolgálja az is, hogy egyre csökkentjük a találkozások gyakoriságát. Fontos lehet az esetleges kudarcokra, *visszaesésekre* való felkészítés, a kudarc való immunizálás. Hogy mi magunk hozzuk elő ezt a témát, máris csökkenti a ellenc lehetősége miatt érzett félelmet; s ha mégis előfordul visszaesés, az érintett személy nem érzi úgy, hogy valami jövátéhetetlen katasztrófa történt, amelyből kilábalni többé nem lehet.

**A BESZÉLGETÉS BEFEJEZÉSE.** Amint a beszélgetés helyes kezdésére tudatosan ügyelünk, hasonlóképp nem lehet a véletlenre bízni a befejezését sem. Általában azt tartják, hogy intenzív lelki beszélgetést egy órai *időtartamnál* hosszabban nem célszerű folytatni, ha tekintettel akarunk lenni a segítséget kereső és saját magunk lelki-fizikai teherbírására. Jó, ha előre közöljük partnerünkkel, mennyi időt tudunk szánni a beszélgetésre. Ez elősegítheti a lényegre irányuló koncentrációt.

Mindenesetre ne stopperórával a kezünkben határozzuk meg, hogy letelt a hatvan perc, most befejezzük; hanem arra törekedjünk, hogy konstruktív legyen a beszélgetés lezárása. Lehetőség szerint arra törekedjünk, hogy a befejezésig legyen valami *eredménye* a beszélgetésnek, többek közt egyetértés bizonyos pontokban, esetleges tennivalók meghatározása, a helyzet javulásába vetett remény felkeltése. Vagyis érezze a partner, hogy volt haszna a beszélgetésnek.

Sokak szerint célszerű lehet *összefoglalni* a beszélgetés tartalmát, felidézni a fontosabb tisztázott kérdéseket, a meghatározott teendőket. Ha több részes beszélgetésről van szó, akkor egyfajta házi feladatot is adhatunk partnerünknek, amelyre a következő beszélgetésben visszatérünk.

A segítő, tanácsadó kapcsolatban nagyon fontosak lehetnek a beszélgetés *utolsó percei*. Nemelegyszer megfigyelhető az az érdekes lelki jelenség, hogy partnerünkben az utolsó percekben, az utolsó pillanatokban kívánczik ki valamilyen valóban fontos közlés: „Ezt még hamar el kell mondanom...” jelisével. Hogy ennek a jelenségnek mi a magyarázata, azzal most nem kell foglalkoznunk, de ügyeljünk arra, hogy a legfontosabb dolgok netán a föllálás, a kikísérés, a búcsúzkodás pillanataiban hangozzanak el. A beszélgetés befejezésekor föltétlenül utaljunk arra, hogy szükség esetén lehetőség van a beszélgetés folytatására.

*A búcsúzás után* még valami fontos munka vár a lelkiismeretes lelkipásztorra. Ne fogjunk hozzá rögtön egyéb teendőink végzéséhez, hanem töltsünk még néhány percet csendben. Gondoljunk át még egyszer az elhangzott beszélgetést. Milyen eredményeket értünk el? Mi az, amit még nem sikerült tisztázni? Mi az, amire legközelebb vissza kell még térnünk? Hol hibáztunk netán a beszélgetés vezetésében? Milyen tanulságokat vonhatunk le ebből a beszélgetésből? Vigyük beszélgetésünket Isten elé, közvetítő munkánkat és partnerünket ajánljuk az ő oltalmába.

---

**Felhasznált irodalom.**R. Bang: *A célzott beszélgetés*. Tankönyvkiadó, Budapest 1976. – R. Bang: *A segítő kapcsolat*. Tankönyvkiadó, Bp. 1980 – H. Faber – E. van der Schoot: *Praktikum des seelsorgerlichen Gesprächs*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen<sup>6</sup> 1980 – N. Hoffmann-K. E. Gerbis: *Gesprächsführung in psychologischer Therapie und Beratung*. Otto Müller Verlag, Salzburg 1981 – A. Rensch: *Das seelsorgerliche Gespräch*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen<sup>6</sup>, 1967 – J. Scharfenberg: *Seelsorge als Gespräch*. uo.<sup>2</sup> 1974 – H-J. Thilo: *Beratende Seelsorge*, uo.<sup>2</sup> 1975.