

LELKIPÁSZTORKODÁS, KOMMUNIKÁCIÓ, KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS

I. A LELKIPÁSZTORKODÁSTAN - ÉS A KOMMUNIKÁCIÓ

a) *A lelkipásztorkodás alapvető kérdése a kapcsolat- a kapcsolatteremtés.*

Kapcsolatot kell teremtenem (azaz helyesen kell kommunikálnom), amikor *személyekkel* vagyok kapcsolatban, amikor segítő beszélgetést folytatok vagy lelki-vezetést, vagy a hitnek bárminek-mű továbbadását.

És kapcsolatot-kapcsolatokat kell teremtenie annak, aki *közösséget* szeretne létrehozni, vagy bárminek-mű közösséget szeretne életben tartani.

b) *A kapcsolat teológiájáról*

A keresztény ember minden kapcsolat eredetét és ősmintáját a Szentháromságban látja. S benne látja a helyes kapcsolat gyümölcsének, az igazi közösségnek mintáját is.

Az Atya mindent átad a Fiúnak, a Fiú nem akar mást, mint azt, amit az Atya akar. És ő is mindent átad az Atyának. Teljes egységük, szeretetük: a Szentlélek. (Vö. Szentháromságtan – a dogmatikában.)

b) *A keresztény etika:*

Jézus etikája: élni a Szentháromság életformáját. Eszerint a lét lényege: a kapcsolat. Szeressetek egymást, ahogy én szerettelek titeket! (Jn 15,12)

Az emberi én lehúzó pólusa (régibeből) az egoizmus. Teljes humán (és isteni) emberségünk viszont az altruizmusban, a szeretet-kapcsolatban valósul meg. A magába zárt ember humán értelemben is, isteni értelemben is (*és a kettő mindig párhuzamos*) halott. Aki szeretetben él, lélektanilag: az éli meg ember-voltát; teológiailag-ontológiailag az Istenben él, és Isten él benne (1 Jn 4 16).

Ezt állítja a pszichológia, és ezt állítja (egy isteni értelemben is) a kereszténység. - Egoizmusom következtében azonban nem volnék képes „odaadni életemet” másért; nem tudnék „feltétel nélkül” szeretni, ha nem kapnék erre egy isteni *motivációt és isteni erőforrást*. Isten pedig éppen erről biztosít: „Aki szeretetben él, Istenben él, és benne él Isten!” És gyengeségem lehúzó ereje ellen Jézus Krisztus kegyelme támogat (vö. Rom 7,24k)

II. A SZEMÉLYKÖZI-KOMMUNIKÁCIÓ NÉHÁNY ALAPELVE

Az emberi létezés (és kiegyensúlyozott létezés) egyik alapfeltétele, hogy mások elfogadjanak, szeressenek engem. Az ember azzal tud kiegyensúlyozott kapcsolatba kerülni, aki elfogadja őt, akinek szeretetét érzi (vö. C. Rogers fogalma a „pozitív elfogadás szükségletéről”). Az elfogadás vágya, az egyik lényegi oka annak, hogy az ember kíván közösséghez tartozni.

Minden lelkipásztori kapcsolatnak – és minden élő közösség létrehozásának alapja, feltétele a képesség mások elfogadására; vagy még több: a képesség, hogy ki tudjam fejezni embertársaim felé – hogy elfogadom és értékelem őket.

Az ember számos esetben, számos találkozásban egyáltalán nem érzi azt, hogy el tudja fogadni embertársát. Más-kor éppenséggel ösztönösen viselkedik elutasítóan, „undokul”, vagy hidegen.

Minden vezetőképzésnek, csoportvezető-képzésnek, lelkipásztor-képzésnek alapvető feladata, hogy megtanuljunk: másokat elfogadni.

Az apostolkodás – és mindennemű lelkipásztori munka – nem annyira a beszéden, az átadáson, a meggyőzésen múlik „mint a *személyes kapcsolaton*, a sorsközösségen, a belső javak megosztásán – írja Jálics Ferenc. – Elsősorban *be kell fogadni, elismerni, megérteni és tiszteletben tartani* a másik önállóságát azzal a meggyőződéssel, hogy ő képes a maga erejéből növekedni. És ezután, gondolataim rákényszerítése helyett, tanúságot kell tennem” hitemről.¹

¹ Jálics Ferenc: Testvéreink hite, Prugg VI. Eisenstadt 1979 27 vö. 27-29.

E témával kapcsolatban fontos megismernünk a közvetlen emberi (személyek közötti) kommunikáció szabályszerűségeit.

A téma nagysága miatt itt csak annak rövid vázlatát adhatjuk. A jegyzetben megadott irodalom közelebb visz a kérdések tanulmányozásához.

Az alábbiak vázlat akkor válik élővé, ha közösségi életünknek-, kapcsolatainknak konkrét helyzeteire alkalmazzuk az itt mondottakat. - A főiskolai előadásokon számos példával találkoztunk témánkkal kapcsolatban. A **vizsga is feltételezi** e vázlat *helyzetekre való alkalmazását*... Ez többszöri elolvasást, és szituációk átgondolását tételezi fel.

1.) A kommunikáció csatornái:²

a) A verbális kommunikáció

Úgy érzékeljük, hogy elsődleges kommunikációs eszközünk a nyelv, a szó. Ez a verbális kommunikáció. (Lelkipásztori beszélgetéseinkben az elfogadást kommunikálják ilyen kifejezések: *Igazad van; Megértelek; én is voltam hasonló helyzetben.*)

b) Nem verbális módon, azaz szavak nélkül vagy azokon túl, vagy azok mellett másképpen is kommunikálunk:

A nem verbális kommunikáció legfontosabb formái: (tágabb értelemben a pantomim, a művészet is ide tartozik)

Mimikai - az arcom mozgása, fintora stb

Tekintet – pl. elfogadó vagy elutasító nézés

Vokális – pl. kiáltás, sóhaj, felemelt hang

Gesztusok (gesztikulálás)

Testtartás (ahogy állok, ülök)

Térközszabályozás (közelebb, távolabb lépek stb.)

*Minden személy-közi kommunikáció, kifejezés mód **tükrözi bensőmet***

- **Kinézika** és kinézikus kommunikáció. A nem verbális kommunikáció egyik sajátos kutatási módja a „kinézika”. Ebben minden mozgást vizsgálnak, ami a kommunikációs folyamatban előfordul, és ami valamilyen jelzést hordozhat. (Magában foglalja a mimikai és gesztusos mozgásokat, a testtartást, és még ezeknél sokkal több, finom megnyilvánulást.)

A kinézikai vizsgálatokban egy kommunikációs helyzetben hangosfilmre veszik a kommunikációt, majd elemzik. Egy percnyi felvétel elemzése 1-1,5 órán át tart. Egy leírás szerint az interjú során a terapeuta 83-féle fejmozdulatot tett 10 perc alatt, amelyeknek árnyalatnyi kommunikációs jelentése volt.

A kinézikus mozgások annyira öntudatlanok, spontának, hogy egy pszichoterápiás beszélgetés során maga a pszichoterapeuta, aki pedig munkájánál, képzettségénél fogva érzékenyebb, a kinézikus jelenségek (mozgások) 0,03 %-ára emlékezett, miközben a teljes verbális anyag 40%-át pontosan fejben tudta tartani. A terápiás beszélgetés felvételét két pszichiáter megfigyelő nézte végig, akik már a kinézika szempontjainak tudatában voltak, de 1 %-nál nagyobbra a vizuális visszaemlékezést nem tudták fokozni ők sem.

Tudattalanul kommunikálom magam. Mozdulataimban is megjelenik ez. Filmre vehető. Nem tudom befolyásolni kinézikus mozgásaimat – amely bensőmet kommunikálja!

² Irodalom: **Buda Béla**: A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei. Bp. 1986³ (egyik első magyar nyelvű a témában, amelyet többszörösen újra nyomtak) **71-125**. *A személy-közi kommunikációról szóló bekezdések elsőként Buda Béla kötetére támaszkodnak, illetve azt idézik, mint amely az egyéb magyarul megjelent kötetek közül leginkább azt a szempontot veszi figyelembe, amely bennünket érdekel.* **Vö.** még **Karl Erik Rosengren: Kommunikáció** (Tipotex) Bp. 2004. – Jó áttekintést ad a kommunikáció tudományról. Témánkhoz: **43-57; 91-117** oldal; Em Griffen: Bevezetés a kommunikáció elméletbe (Buda B. gondozásában) Harmat 2001; Áttekintés a kommunikáció elméletekről. Ugyanő: Meggyőztél (mitől változnak meg az emberek) Harmat 2004; Együtt-lét (mitől jó egy csoport), Harmat 2003. Szerezzünk barátokat és becsüljük meg őket, Harmat 2002; Hézsér Gábor: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. Bp. Református Zsinati Iroda. 1990;

Kulturális szignálok – ruha (nemek, csoportok ruhaviselete), hajviselet, test díszei...

Ide tartozhat: mint státusszimbólum, ékszer, kutya stb.

Vagy állapotomat jelzi pl. a jeggyűrű vagy esetleg kereszt a nyakban stb.

2) A kommunikációs dinamika néhány (témánkat érintő) alapelve

a) A kommunikáció szükségszerű. – Ha interakciós térben (közösségben, emberek között) vagyok, kénytelen vagyok kommunikálni. Ha nem teszek semmit, akkor is kommunikálok.

b) A K. több szintű, több csatornás. Legalább két szintje jelen van:

Egyik szint a *közléstartalom* (nyelv, közvetlen jelek által), másik szint a *relációkra* vonatkozik (gyakran nem verbális közléssel).

c) A kommunikációban egy folyamat jön létre. A kommunikációs folyamat két típusa: *egyenrangú* (szimmetrikus) vagy *egyenlőtlen*. – Az egyenlőtlen esetén az egyik fél befolyása, (ereje) nagyobb a K.-ban.

Az egyenlőtlen kommunikációval kapcsolatban mondják, hogy a K. komplementer, kiegészítő. Az egyik fél befolyásolási többlete a másik fél „rovására” történik. A két fél lehetőségei egymást kiegészítve, egy állandó értéket adnak. (Természetesen az egyenlőtlenség már jelzi, hogy itt egy feszültség lappanghat, amely lehetséges alkalommal robban, visszaüt.)

d) A K.-ban kölcsönösség uralkodik: Törvénye *a válaszkényszer*. Minden szabályozott interakcióban a két fél megnyilvánulása a másik megnyilvánulásának feltétele. Az egyik kommunikációjára a másik szükségszerűen válaszol. – Az én hangvételemre válaszol a másik.

A reciprocitás jelentkezik a szankciók, társadalmi normák terén is, amelyek választ jelentenek bizonyos viselkedésekre. De a válasz-kényszer sajátos példája az ellenség-szeretet is: Ha engem megbántanak, és én szeretettel válaszolok, a másik ezt észleli. Néha emiatt még dühösebb lesz, de általában ő is nagyobb szeretettel fog viszont-reagálni.

e) A K. vétele és adása pszichológiai szükséglet. Az ember nem képes kommunikáció nélkül élni. (Izolációs kísérleteket végeztek, s kiderült, általában súlyos lelki sérülést okoznak. Az ember képtelen sokáig kommunikáció nélkül élni.)

f) Minden K.-ban, az adat-*közlő cél* mellett van egy *cselekvésre felszólító* (másikat befolyásolni szándékozó) cél is. – Szavammal, cselekedetemmel legalábbis azt el szeretném érni, hogy a másik forduljon felém. - Ez a cselekvésre felszólító kommunikáció azonban általában rejtett, általában a kommunikáció *relációs szintje* hordozza.

g) **Akaratlanul is kommunikálok magamat:** pl. azt is, hogy mennyire hiszek abban, amit mondok stb. Az ember akaratlanul kommunikálja – a kimondott szóhoz való viszonyát is, vagyis saját bensőjét. – A kinézikus vizsgálatok jól szemléltetik ezt: ott mérhetőek is a jelek; s én nem tudom befolyásolni magam, hogy ne adjak le ilyen jeleket. És a „vevőben” sem tudatosul, hogy milyen jelek alapján észleli, hogy én miként viszonylok kimondott szavaimhoz, illetve önmagamhoz – és mégis észleli bensőm kisugárzását. - („Ez egy meggyőződéses ember” – érzik meg az emberek. „Egy alázatos ember”; „ez csupa szeretet”.)

3) A metakommunikáció (Mk)

a) Minden tartalmi, un. „*direkt*” K.t kíséri a „*relációs*” K., amely nem szándékos, nem akaratlagos, de összefüggésben áll a tartalmi K.val. A relációs K. jelentése mindig a tartalmi K.ra vonatkozik, azt minősíti: a kommunikációról kommunikál. A kommunikációról szóló közlés mindig magasabb elvontsági szintet jelent, ezért a tudományelméletben szokásos 'meta' szótaggal különböztették meg.

Ha valakit megszólítunk, abban sem csak a megszólítás, a közlés tartalma az egyetlen tartalom. Sokszor éppen azért szólítjuk meg, mert relációba szeretnénk vele jutni. Még a tanító tanár is, aki kifejezett tartalmat közöl, egyúttal relációba szeretne kerülni. Csak akkor tud tanítani, ha kapcsolatban is van.

b) *K. tehát nincs MK nélkül.*

c) A MK. elsősorban nem verbális eszközöket vesz igénybe; ritkábban jelenik meg a verbális K. sajátosságaiban.

d) A MK elsődleges mondanivalója: a közlő viszonya a befogadóhoz (illetve a közlő által ki-mondott állításhoz). - E viszony a pozitívtól a negatívig terjedő érzelmi skála valamely pontján helyezkedik el. Célozza a partner vonzását vagy eltávolítását.

e) A MK.-t a „vevő” általában gyorsan érzékeli, s vissza is jelez arra – szóban vagy MK által. E MK. tudatossága alacsony: a közlő állapotának, hangulatának, másikhöz való viszonyának pontos jelzése.

Egy fáradt ember, fáradtan kommunikál, s egy unott megszólításra reflex-szerűen unott, vagy visszautasító válasz ékezik. Nagy mértékben lehet irányítanunk, ezt a kevésbé tudatos, ösztönös kommunikációt. Pl. ha a keresztény hivatalnok tudatos szeretettel figyel ügyfelére, ha egy keresztény diák tudatos szeretettel figyel tanárjára, ezzel egy új szintre emeli a relációt. Hasonlóan tehet a lelkipásztor – ha a kegyelem erejével is törekszik arra, hogy bármilyen körülmények között keresztény szeretetet kommunikáljon.

f) *Hamis MK nincs.* Lehet próbálni visszafojtani, torzítani azt, amit érzek, - de a MK a **tudatosságnál és akaratosságnál erősebben közli a személy érzelmi viszonyulását - a közlés tartalmához (pl. hogy mennyire hat át a kereszténység öröme, amikor arról beszélek) – és a másik személyhez** (hogy mennyire tudom, akarom őt elfogadni, vagy éppen terhemre van).

g) *Mai ismereteink szerint a MK nem írható le.* Nincsenek rá eszközeink. A kinézika próbálta leírni egy részét – de többnyire kétségbe vonják teljes leírhatóságát.

h) A MK felfogása éppúgy ösztönös, mint maga a MK: s ez az ember lényegéhez tartozik. Alakzatai nagyon sokfélék, mint a kinézikai vizsgálatok is mutatják. De az ember természetesen adja le és fogja fel.

A „szem lesütése” általában a szégyen kommunikációja – Mintegy azt szolgálja, hogy a másik ne lássa viselkedésének következményét – vagy kikapcsolja a visszajelentést, amely kellemetlen lehet számára

i) A MK meghatározási kísérletei között legáltalánosabb: „A MK-nak *meghatározó funkciója van az interakcióban*: meghatározza a két fél közötti kapcsolatot.”

Pl. a főnök rosszalló pillantást vet a cigarettázó beosztottra. Ha az abbahagyja a dohányzást, elfogadja a főnök jogát a rosszallásra. Ha folytatja, a főnök új jelekhez fordul: mérges arckifejezést ölt, tekintete továbbra is az égő cigarettára tapad... Esetleg a falon levő 'dohányozni tilos' táblára mutat...

A MK segítségével történő viszony-meghatározás általában *ellenállással szemben* megy végbe. A metakommunikatív viszony-meghatározó jelzések, mintegy a közös norma „ajánlatai”. Ha ezeket a másik fél nem fogadja el, saját ajánlatát terjeszti elő, saját metakommunikatív válaszával...

A viszony-meghatározó metakommunikációk szerepe a kapcsolatokban igen nagy... (Pl. főnök-beosztott; tanár-diák stb. A férfi és nő egymáshoz való minden fajta közeledésének különböző fázisai is kiváló példák erre.)

A kommunikációval kapcsolatban szólunk egy rokon kérdéstről: a lelkipásztori-gondozói beszélgetésről.

4) Kapcsolatteremtés – lelkipásztori beszélgetés – közösség-létrehozása

a.) A lelkipásztori beszélgetés³

Alapvető szempontjait összefoglalja *Szentmártony Mihály: Lelkipásztori pszichológia* c. könyve (SZIT 1999.)⁴ 37-48. Itt ennek csak rövid vázlatát adjuk. **Tanuld meg a könyvből!!**

A lelkipásztori beszélgetés (és minden gondozói beszélgetés) feltételezi, hogy az ember gyakorolja magát az *empátiában*, a másik elfogadásában. (A kommunikációról, metakommunikációról mondtak ezt is megvilágították.)

³ Vö. Gyökössy Endre: Magunkról magunknak. Bp. 1984. Ref. Zsinati Iroda, 211-270; Bagdy Emőke: Az emberi kapcsolatok dinamikája; Faber Heije: A lelkipásztori beszélgetés módja, in: Jelenits István, Tomcsányi Teodóra (Szerk.) Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről. R.K. Szeretetszolgálat és Szeged-Csanádi Püspökség Kiadása 1988, 146-200; Vö. Embertárs c. folyóirat 2003/1, 2004/2 számát!

⁴ Szentmártony Mihály: Lelkipásztori pszichológia (SZIT 1999.)

Vö. Jális Ferenc: Testvéreink hite. Eisenstadt 1979 25-29; Egri László: A segítő beszélgetés, mint pasztorális eszköz, in: Elöljárni a szeretetben (Szerk. Pákozdi István) Sapientia füzetek 3. Bp. Vigília 2004. 69-88;

„**Mások megértésének képessége** az ember személyiségében mélyen gyökerező szükségleten, érdekeken és meggyőződéseken alapszik. **Ki lehet fejleszteni, de ez a személyiség mélyreható átalakulását igényli.** Csak pillanatnyi akarati elhatározással az ember nem képes megvalósítani...

A kifejlesztéséhez meg kell tanulnia, hogy a másikat helyezze érdeklődésének középpontjába, ahelyett, hogy magából indulna ki. Nemcsak arról van szó, hogy megfigyelésünk alapján jobban értékeljük a másikat, hanem, hogy az értékelés ne saját énünkhöz viszonyítva történjék.”

„Akik nincsenek tudatában, hogy egyes kijelentéseik fájdalmat vagy nemtetszést okozhatnak, azoknak nincs képességük mások megértésére. Hasonlóan, akik nem képesek másokat meghallgatni. Hasonlóan meg kell változniuk az erős tekintélyi alapokon álló, ellentmondást nem tűrő személyek, akik akaratukhoz, vagy merev tanokhoz-elvekhez túlzottan ragaszkodnak.”

A megértő képesség nem azonos a rokonszenvvel. Ez utóbbi érzelmi indítékokon alapszik, míg a megértés ismereti elemeket is tartalmaz. Mindkettő visszhangot vált ki. A rokonszenvben ez a rezonancia azáltal keletkezik, hogy hasonló élményeket idéz elő. A másokra összpontosított megértésnél viszont nem magunkra vonatkoztatva, hanem az érdekelt szempontjából fogjuk fel az ő élményét. Az ember részt vesz a másik tapasztalatában, habár érzelmileg független marad.”⁵

b.) Az aktív odafigyelés szempontjai (Szentmártony 37-42)

Az aktív odafigyelés egyike a tanácsadás (és kapcsolat) feltételeinek. Üzenetet jelent a „másik” felé: *Fontos vagy számomra! – Tisztelem értékeidet!*

Benned van a képesség hogy (Isten erejével – vagy Jézus útján) megtaláld a megoldást.

Alapszavak: *Sokban igazad van; Megértelek; Én is voltam hasonló helyzetben!*

(Jézus – Isten- szeretetének megjelenítője az: aki befogadja a másikat)

c) Visszatükrözés: (Szentmártony 43-48) –

Tartalmak visszatükrözése – a beszélgetésben: – és ennek módjai (Kevés beszéd; semmiképp nem kioktatás; bólintás, „igen, értelek”)

Érzelmek visszatükrözése: Vajon mit is érez a másik? – hogy tudok „sírni a síróval, örülni az örvendezővel”? – Fel kell ismerni, mi az igazi gyökere az érzelmeknek, mi áll a háttérben... Megértéssel megfogalmazni azt...

Szembesítés a személyes felelősséggel: Megjelenik egy kérdés, egy vád, egy fájdalom – de mi az igazi háttér? Milyen válság áll mögötte? – Erre rámutatok...(Finoman: Nekem úgy tűnik...; Én azt fedeztem fel magamban, egy hasonló helyzetben...)

d) Kommunikációs gyakorlatok – csoportvezetők képzésében:

Lássunk néhány "gyakorlatot"! Ezek mindegyike egy-két hétig tartó mindennapi feladata lehet egy csoportnak, vagy a csoportvezetők képzésén résztvevőknek, amellyel el szeretnénk indulni abba az irányba, amelyről itt szó van. (Vö. A közösség születése c. fejezetben:)

1. *Tanulj meg nézni!* Úgy nézz embertársadra - akivel éppen szemben állsz - , hogy fogadd be őt a szemeddel és a szíveddel (úgy ahogy Isten néz téged, hogy érezze, hogy elfogadod).

Ez a gyakorlat már egy hét után gyakran komoly megrázkódtatást okoz abban, aki gyakorolja. Mert felfedezi, hogy ha ő így néz másra, a másik ezt érzi, s megnyitja a szívét. És két ember közt egy új közösség születik. - Nagy dolog, s nagy élmény, tanulni Istennel nézni. (De a nézés csak akkor igazi, ha nem egy forma, hanem az elfogadó szív van az elfogadó tekintet mögött.)

2. *Tanulj meg hallgatni!* - Hallgass egész szíveddel! Halld meg nemcsak azt, amit mond, hanem azt is, amit nem tud kimondani, de mondani szeretne.

3. *Dicsérd!* Mielőtt szólnál, gondold meg mi a jó az illetőbe és dicsérd meg. Tégy így akkor is - és különösen akkor - ha valaki felbosszant. (A szabály itt is az: A bensőmben kell először meglátnom, hogy a másikban van dicsérnivaló! S akkor szavam őszinte lesz. Jó tudni, hogy amikor dühös vagyok, akkor nagyon gyakran bennem, személyiségem éretlenségében, túlzott önközpontúságában van a hiba.)

4. *Szülj meg embereket Istennek!* Ez egy "haladó" gyakorlat olyanok számára, akik közösséget akarnak építeni. Pótolhatatlan. Szívemre venni legalább néhány embert, akiket szeretetemmel, imámmal, áldozataimmal meg szeretnék

⁵ Jálích i.m. 28-29

"szülni" (amint Szent Pál, Szent Mónika és sok más szent), Isten számára. Hogy ki születik meg e földön Istennek, az Isten titka. De ahol nem tanulnak meg ilyen életet adó, életet hordozó, Isten erejében bízó szeretettel szeretni, magukban hordozva a másik embert, az emberi közösséget, ott aligha születhet se természetes, se természetfeletti közösség.

5. *Első helyen legyenek a szívedben a legkisebbek!* Pl. úgy menj a közösségbe, hogy elsőnek vedd észre a legmagányosabbakat, a legszomorúbbakat, s velük törődj!

Hihetetlen ereje van az ilyen gyakorlatoknak. Tapasztalom, hogyha fiatalok, felnőttek elkezdik hűségesen gyakorolni, először is maguk újulnak meg. Valóban bennük lesz a közösség, a másik ember. S így élő kapcsolatok születnek általuk, ami minden közösség alapja.

De ha én pap, én világi közösséget akarok kezdeni, mindezt először nekem kell elkezdenem élni.

4) Az Evangélium szerinti élet – a kapcsolatteremtés kiváló útja

a) *Csak akkor tudok mások felé szeretetet kommunikálni - ha bensőm mélyén élő a szeretet*

Élő közösség élő kapcsolatokból születik. A lelkipásztornak (munkatársnak, közösség létrehozására törekvő személynek) mély személyes kapcsolatba kell jutnia először egy-két (majd több) emberrel. Így születik meg a közösség magja.

A személyes kapcsolatok, a lelkipásztori beszélgetés alapja, előfeltétele: hogy a másik érezze, hogy elfogadom, szeretem őt.

A metakommunikáció közli a másik féllal, hogy én hogyan tekintek rá, milyen (testvéri-egyenlőségi – és nem fölöttes) viszonyban érzem (szeretném érezni) magamat vele kapcsolatban.

Az ember, természete szerint, sok önző, egoista vonást hordoz: szeretne nagyobb lenni, mint a másik, megítéli embertársát, törekszik magát nagyobbak mutatni stb. Ezt a nem verbális és a metakommunikáció számos eszközével akaratlanul is kommunikálja. Létével kommunikálja saját bensőjét... akár akarja, akár nem. A metakommunikáció (ez mérhető a kinézikus kommunikációban is) titka ez: hogy az ember akarva-akaratlanul kommunikálja magát... Nem tudja nem kommunikálni azt, aminek magát gondolja, s aminek a másikat képzele.

Embentársaink nagy valószínűséggel állapítják meg: „Ez egy meggyőződéses ember.” S azt is megállapítják: „ez csak meg akar nyerni magának”: vagy „ez utál, - ez éppen csak elvisel engem...” stb.

Az ember kommunikálja bensőjét. **Folyamatosan az tud szeretetet kommunikálni, aki bensője mélyén szeretetben él, szeretetben lát, ítél.** Aki folyamatosan alakítja magát – Jézus követésében – mások elfogadására.

b) *A krisztusi szeretet gyakorlása – a keresztény élet alapeleme - és az Istennel való egyesülés legegyszerűbb útja*

A keresztény belső élet – és Isten-kapcsolat – lényeges eleme, hogy az ember gyakorolja magát abban, hogy *Krisztus szemével tekintszen embertársára* (ez persze csak az Ő kegyelmével sikerülhet, javulhat bennünk). Jézus és különösen az Újszövetség ember-képének és erkölcsstanának ez a középpontja: „Az egész törvény ebben az egy mondatban teljesebb: Szeresd felebarátodat, mint önmagadat.” (Gal 5,15)

Fogadjátok el egymást Rom 15,7; Hordozzátok egymás terhét Gal 6,2, Vigasztaljátok meg egymást 1Tessz 5,11; Viseljétek el egymást szeretetben Ef 4,2; Vessétek alá magatokat egymásnak Ef 5,21, Legyetek egymás iránt alázatosak 1 Pt 5,5 stb.

Embentársam elfogadása, és az, hogy ne ítéljek, hogy ne tartsam magamat nagyobbak, mint ő, a keresztény aszkézis – és az Istennel való egyesülés – sajátos útja. Ha a hagyományos aszkézis elsősorban az önmehtagadásokban (és persze az imában) látta az Istennel való egyesülés lényegi útját (bár mindig tudott a szeretet fontosságáról), ma az egyház, jobban mint valaha, látja: hogy a keresztény, az egyház útja: az EMBER. Aki szereti embertársát, az szereti Istent (vö. 1Jn 4,19 k. stb) – és az ilyen ember valósítja meg legteljesebben emberi személyiségét: mint egyén, mint társas lény, és mint keresztény.

E krisztusi szeretet lélektani motiváltságának jelentőségét különösen is megvilágítja, hogy a *nem hívő pszichológusok* egy része, elméletben is, *tagadja az önzetlen szeretet* lehetőségét. (S ha valaki - mint pl. E. Fromm - nem tagadja,

érvelését könnyen misztikusnak vagy idealistának bélyegzik.) *S. Freud* vagy a magyar *Selye János* pl. állítják, hogy "a szeresd felebarátodat, mint önmagadat elvet nem lehet összeegyeztetni a pszichológia vagy a biológia törvényeivel ... Az önzés, akár tetszik, akár nem, minden élőlény szükségszerű jellemvonása. S ha becsületesek akarunk lenni önmagunkkal szemben, akkor be kell vallanunk, hogy senkit sem szeretünk annyira, mint önmagunkat..."⁶ Ez a felfogás nagyon reális. Isten nélkül aligha mondhatnánk ennél többet. De éppen itt rejlik a krisztusi szeretet-elv sajátossága!

K. Rahner rámutat: természetes erővel vagy logikával az ember nem tud eljutni a felebarát krisztusi szeretetéig. Hiszen "a merőben véges és mindig megbízhatatlan ember önmagában nem indokolhatja meg, hogy valaki teljes szeretettel elkötelezze magát mellette". A hit azonban elvezetheti az embert idáig. Az ember vágya - folytatja *Rahner* -, hogy feltétel nélkül tudja szeretni embertársát, és hogy őt is feltétel nélkül lehessen szeretni. Ez Jézus Krisztus által teljesült: azáltal, hogy Jézus egyesült az emberrel (minden emberrel). Azóta szerethetünk "minden embert az Isten-szeretet feltétlenségével". - Vagyis a keresztény szeretetet akkor érthetjük meg, "ha Jézus azon szavait, hogy minden egyes felebarátunkban valóban őt magát szeretjük, nemcsak úgy fogjuk fel, »*mintha*« őt szeretnénk..., hanem radikálisan és fenntartás nélkül," szó szerint értjük e szavakat. Így "az embert elfogadó Abszolút Szeretethez burkoltan, hittel és szeretettel igent mondunk Krisztusnak" - embertársunkban.⁵

A keresztény tehát azért tud(hat) "feltétel nélkül" szeretni, mert a megbízhatatlan és változó ember "mögött" tud(hat) a megbízható és változatlan Istenről. Csak Ő biztosíthatja, hogy érdemes feltétel nélkül szeretnie.

c) A keresztény első önmegtágadása: a lemondás önzéséről – és a felebarát befogadása

„Vegye fel minden nap a keresztjét” – hívja Jézus követőit. Mindennapos keresztünk elsősorban önmagunk vagyunk (a magunk gyengeségeivel és önzéseivel és szeretetlenségével), és keresztünk a felebarát (akinek elviselésében azonban Jézussal találkozhatunk). Ezen az úton jár a keresztény ember – s így tanul – lélektani szempontból nézve is a legtökéletesebb úton – kapcsolatot teremteni embertársával. - A keresztény szeretet gyakorlása által erősen növekszik az emberben az *aktív figyelés, az empátia*, a másik benső elfogadása

„Aki fel nem veszi minden nap keresztjét, nem lehet tanítványom.” Ez a kereszt sokféle lehet, de egyik jellegzetes formája a „nehéz ember”, a nem szimpatikus vagy engem bántó ember.

Amikor egy embertárs elfogadhatatlannak, utálatosnak tűnik, eszembe juthat: a) Lélektani szempontból, hogy ez az ítélet nagyon szubjektív, s az ember sokszor épp azokra a hibákra az érzékeny másokban, amelyek őt magát nyomasztják; b) bibliai szempontból: hogy ezért az emberért meghalt Jézus. Amikor nem tudok mást elfogadni, és nem tudok mit csinálni haragommal, ítéletemmel, van egy lehetőségem. Lélekben visszatérek a lelkemben lakó Krisztushoz: Hozzá, aki meghalt ezért az emberért, aki keresztben vergődött érte éppúgy, mint értem. Az Ő erejében – a pszichológiai motiváció erejében és még inkább a kegyelem erejében – képes leszek egy új szeretetre iránta. Lehet, hogy ez a szeretet eleinte nem lesz „érzelem”, hanem csak a hit erejéből fakad. De tévedés azt hinni, hogy a szeretet elsősorban érzelem. És teljes félreértés azt állítani, hogy: „nem mutatok iránta szeretetet, mert lelkem mélyén utálok”. Amikor Jézus azt mondja: szeresd ellenségedet, nem érzelmre gondol, hanem a másik iránti jóindulatú cselekedetre, benső tudatos alakítására. És amikor érzelmeim ellenére – hitem indítására – jóindulattal, örömet szerezve közeledek másokhoz, szívem (érzelmem) is lassan alakul jóindulatomhoz.

d) Aki elveszti életét szeretetből, az megtalálja azt

Mindenki annyit ér egy ember számára, amennyi „energiát bele fektetett”. Akiért sokat tesszünk, akiért sokszor keresztre feszítjük magunkat – azt elkezdjük megszeretni.

Ha minden nap, a *reggeli imában*, Jézus szemén át próbálom átértékelni azt, vagy azokat, akik nehezek számomra, ha próbálom megszeretni őket, rendkívüli mértékben nő képességem a minden nap esedékes „nehéz emberek” elfogadására.

Ha reggelente megtervezem, mit tudok tenni irántuk való szeretetből – s megteszem ezt Jézusba vetett hittel („befektetek”), akkor növekszik bensőmben a mások iránti szeretet... s ezt a szeretetet fogom tudni (meta)kommunikálni feléjük.

⁶ Selye J. : Stressz distressz nélkül, Budapest, 1976. 112k.

e) *A keresztény ember szeretetének alapja a tudat: az igazi szeretet mindig termékeny*

A szeretet alapvető bizonytalansága: Érdemes-e szeretnem? Nem élnek e vissza vele? Nem használnak-e ki? Egyes pszichológusok ezért mondják, hogy a szeretet csak *önzés*... Hogy csak azért szeretek, hogy engem szeressenek. És azt szeretem, aki engem szeret. – Ebben az állításban van igazság. Ha a szeretet mögött nem áll valamilyen bizonyosság, hogy annak viszonzás nélkül is van értelme, akkor aligha tud az ember feltétel nélkül szeretni. A feltételhez kötött szeretet pedig az *önzés* egy fajtája.

Jézusnál a *szeretetnek feltétlen gyümölcse van*: maga az Istennel való egyesülés. Szeretetem tehát feltétlenül „eredményes”: gyümölcsöző. Ez az igazi keresztény szeretet lélektani-kegyelmi ereje, erőforrása.

Tehát a keresztény nem a visszajelzésre vár, a hála a másik részéről. Bár természetesen egyúttal törekszik arra is, hogy a másik örüljön, hiszen az örömszerzés éppen ezt jelenti, hogy törekszünk erre.

A közösség létrehozásának, és az emberi kapcsolatok kialakításának első lépése és lélektani feltétele, hogy embertársaim érezzék személyes szeretetemet. Ha tudok feltétel nélkül (azaz önzetlennül) szeretni, akkor vagyok képes szeretettel legyőzni a velem szemben álló gyanakvásokat, félreértéseket, esetleg rosszindulatot.

Az evangelizáció teológiai feltétele is ugyanez – természetfeletti vonatkozásban: hogy Jézus éljen az evangelizálóban. – Ő pedig abban működik, „abban él, aki szeretetben él” (1 Jn 4,16).

II. *János-Pál pápa* szerint is: a *harmadik évezred* kereszténységének legfőbb feladata: hogy meg kell tanulnia minden kereszténynek ilyen kapcsolatokat építenie.

Így valósul meg a „közösségi lelkiség”, s általa valósul meg a jézusi közösség. Ebben teljesül be Jézus ígérete: „Arról ismerjék meg, hogy tanítványaim vagytok, hogy szeretettel vagytok egymás iránt.” (Jn 13,34) (Vö. Novo Millennio Ineunte 42, 43)

A szeretetben élő közösség kialakítása nélkül minden lelkipásztori erőlködés hiábavaló, mondja a pápa.

III. KOMMUNIKÁCIÓ A LELKIPÁSZTORKODÁSBAN

A lelkipásztorkodás minden egyes területén kell beszélni a kommunikációnak - az adott területen figyelembe veendő - szempontjairól, az imént mondottaknak az adott területre való alkalmazásáról. Lássunk egy példát erre: A hitoktatás, illetve a prédikáció (általában a lelkipásztori előadás) vonatkozásában:

Felmérések azt mutatták, hogy sokan - lelkipásztorok, munkatársak, hitoktatók – azt gondolják, hogy a szó a legfontosabb kommunikációs eszközünk. Ez tévedés. A kutatások szerint a szavak az üzenet tartalmának csupán 10 %-át közvetítik, míg a hanghordozás és hangszín a hatásfok 40 %-át teszi ki, további 50 %-ot pedig a nem verbális viselkedésformák. Fontos tehát, hogy mit mondunk, de még fontosabb, *hogyan* mondjuk.⁷

Ennek megértéséhez elég arra gondolnunk, hogy mi magunk sokszor hogyan ítéljük meg az embereket: a ruhájukról, hajviseletükről, kézfogásukról... Itéletalkotásunk jócskán előkészíti és befolyásolja hozzá állásunkat, itéletünket.

Egy a témával foglalkozó tanulmány a következőkben foglalja össze, *hogyan teremthetünk jó lelkipásztori „légkört”*, amely megnöveli a szóbeli kommunikáció befogadását:

„A jó lélektani légkörnek két eleme van: a melegség, vagyis a lelkesedés – és az empátia, vagyis a beleélés, az átérzés képessége.

A lelkesedés ebben az összefüggésben azt jelenti: hogy az előadó el tudja érní, hogy figyeljenek rá; hogy tiszteletet tud ébreszteni az általa képviselt értékek iránt.

⁷ A témához vö: Bruno Ferrari: Parlare in pubblico. Magyarul megjelent: Szőke János (Szerk.) Hittant, de hogyan? Bp. Don Bosco 2004². 11-42. Vö. Jálics Ferenc: Testvéreink hite, Kecskemét, Korda 1995³

Az előadás hatékonyságának feltétele az előadó kommunikációja:

Tudja érzékelteni, hogy érdeklí őt a másik fél (vagy az őt hallgatók)

A mondottakat jelentősen előmozdítja néhány jellegzetes szóbeli és nem szóbeli viselkedésmód:

- ***A jó vizuális kapcsolatteremtés:*** tudjak ránézni, és *rámosolyogni* hallgatóimra! Lehetőleg nézzek végig a hallgatóságon, és mindenkit vonjak bele tekintetem „simogatásába”, ami a jelenlevők egyenkénti köszöntését jelezheti.

A hallgatókra nézés, a rájuk mosolygás többnyire azért nehéz, mert félek tőlük. Különösen nehéz, ha a hallgatók épp az előző pillanatban olyat tettek, amivel megbántottak – pl. egy hittanórán rendetlenkedtek; a misére érkezők épp lekéstek a prédikációról stb.. Annál fontosabb, hogy a megszólalás előtt térjek vissza bensőmben Jézushoz: aki irgalmas, isteni, megváltó szeretettel tekint ezekre az emberekre – s engem is hív, hogy tekintsek így rájuk! - Ha a beszéd zavarba jövök: lehetőleg ne süsssem le a szemem, inkább pillantsak hallgatóim homlokára, javasolják. Kerüljem el: hogy folyton csak egy-két emberre nézek, mert ez nagyon zavaró lehet.

- *érdeklődő* arckifejezés a hallgató(k) iránt.
- megfelelő (de nem túlzott) taglejtésekkel kísért beszéd;
- a partner(ek) meghívása a válaszra, kommunikációra;

Az empátia – noha nagyrészt attól függ, milyen mértékben vagyunk képesek melegséggel, megértéssel fordulni hallgatóságunk felé – magában foglal még egy további vonatkozást is, amely két különböző képességből tevődik össze:

- hogy összeponosítani tudjuk figyelmünket a hallgatóság lelkiállapotára és a téma iránti érzelmi ráhangoltságára,
- jelezzük vissza a hallgatóságnak ezt a köztünk levő összehangoltságot, olyan verbális és nem verbális üzenettel, amely megfelel az illetők felfogóképességének.

Pl. köszönjem meg, hogy ilyen szeretettel figyelnek szavaimra; hogy érezhető, hogy ők is ugyanúgy figyelnek Istenre, ahogy én stb. (, Már a klasszikus szónoklati elv is első feladatnak tartja minden szónoki beszéd esetében a hallgatók „jóakarátának megnyerését”, a személyes légkör kialakítását, illetve érdeklődésük felkeltését, érdekeltségük megfogalmazását.)

Az energia-ráfordítás: - Ha bizonytalanok vagyunk a tudásban, ha közepes a felkészültségünk, a témáról való meggyőződésünk, ez kisugárzik belőlünk. Kutatók mondják: egy előadás, egy beszéd legfontosabb eleme az, amikor és ahogyan belépek a terembe, vagy fellépek az előadói emelvényre: mielőtt megszólalnék. Mert megjelenésem sugározza a hallgatóságnak énemet, lelkiállapotomat, és meghívja őket, hogy hogyan viszonyuljon mondanivalómhoz.

Mindez arra hívja az előadót, hogy a) alaposan készüljön b) legyen bizonyos abban, amit mondani akar. (Legyen áttekintésem saját mondandómról – segít, ha pontokba szedem azt, és így magam jól át tudom tekinteni; legyenek kéznél a szemléltető eszközök). „Rendkívüli eseteket kivéve ne úgy kezdjek, hogy bocsánatot kérek fogyatékoságaimért vagy hiányos felkészültségemért.”

Dale Carnegie, a sikeres kommunikáció világhírű szakembere több módszert ajánl arra, hogyan tehetjük élénkké beszédünket:

- Szójuk át mondanivalónkat emberi vonatkozásokkal
- Tegyük beszédünket személyessé azzal, hogy nevet adunk a beszédünk szereplőinek.
- Dúsítsuk beszédünket pontos részletekkel: Ne általánosságban mondjunk el eseményeket, hanem pontosítva: ki? mit? mikor? hogyan? miért? stb. tett. (Persze vigyázat! az elbeszélés a célt szolgálja!)
- Alkalmazzunk drámai párbeszédet. S ebben rövid, kijelentő mondatokat.
- Szemléltessük mondanivalónkat.
- (Hozzá fűzzük:) A személyesség fontos eleme: ha személyesen átélt, konkrét példákat mondunk. Pl. én, tegnap hogyan győztem le magam. Nekem milyen nehézségeim szóltak lenni az imában, és hogyan oldom fel a nehézséget. Mit jelent számomra a szentmise, mik a nehézségeim a figyelemmel, hogyan válik élővé az számomra stb.. Prédikációkban, katekézisben, személyes beszélgetésben is elsőrendű hatású a személyes tanúságtétel. Minden más történetnél hatékonyabb.

IV. A SZEMÉLYKÖZI KOMMUNIKÁCIÓ - ÉS A KÖZÖSSÉG KOMMUNIKÁLÓ EREJE

Az ember kapcsolatra, az embertárs befogadására született. A lélek benső vágya, hogy megértsék, elfogadják őt, illetve, hogy ő minél közvetlenebb kapcsolatba-kommunikációba kerülhesen másokkal. Eletének legnagyobb élményei - a szülő-gyermek kapcsolat, a barátság, a szerelem - elválaszthatatlanul összefüggnek kommunikációs (és kölcsönösségi) igényének beteljesülésével.

Az elfogadottság érzete - egészséges körülmények között - a csecsemőkorban a legteljesebb. A csecsemő létét, személyiségét meghatározza a védettség, a szeretettség élménye. A csecsemő, majd a gyermek személye *nyitott*, szabad, mert - és amennyiben - anyja, illetve családja *szereti őt*.

A növekedés során az ember további kapcsolatokat keres. Ezek nélkül nem tudna létezni. De közben - különösen az önállósulás, a serdülés éveitől kezdve - tapasztalja, hogy nem értik meg őt, s elkezd bezárkózni. Meg kell tanulnia, hogy nem mindent mondhat el, nem mindent mutathat meg magából. Kialakul benne a *szerepjátás, a titkolózás, a rejtegetés, a védekezés*, a félelem.

Egy adott környezetben az egyén *érezkelni* képes, hogy itt milyen mértékben fogadják el őt. Személyisége ezzel arányosan nyílik meg vagy zárul be.

Az *egyéni* beszélgetésekben fontos a másik teljes befogadása... Ez általánosan ismert tény. Kevesebbet beszélünk a *közösségi* befogadás mértékéről, ennek jelentőségéről.

1) Másokról alkotott véleményünk kommunikálása – a közösségben

A csoportban az emberek jobban elengedik magukat: bevettek a felületes megjegyzések, ítéletek, viccek, csipkelődések.

Ha valaki megszólal egy csoportos beszélgetésen, gyakran megengedjük magunknak, hogy ne nézzünk rá (ami a rá figyelés természetes jele volna a személyes beszélgetésben), vagy éppen kritikus arccal nézzünk, ráncoljuk a homlokunkat stb., különösen ha egy-egy szavában kritizálni valót találtunk. – Ilyenkor általában felületesen ítélünk meg másokat, és ítéletünket többnyire nem verbális jelekkel (olykor verbálisan is) kommunikáljuk.

A csoportba lépők vagy a megszólalók többnyire ismerik ezt a csoportos magatartást, és emiatt csoportban ritkán szólalunk meg mélyen; általában semmiképp sem olyan mélyen, mint ha egy személyes beszélgetés folyna. Ezért a csoportokban nehezen jön létre személyes ima, vagy mélyebb beszélgetés. Mert „megszoktuk” ezt, mert mindannyian - beszélők és hallgatók - olyan légkört teremtünk, amelyek ezt lehetetlenné teszik.

Ha egy csoport tagjai másképpen (egymást elfogadóbban) viselkednek, teljességgel megváltozhat a csoport légköre, és ez *megváltoztató* hatással lehet arra, aki a csoportba belép.

Annak, aki élő – személyes kapcsolatokra alapuló - csoportot akar vezetni, annak

a) első feladata *gyakorolni önmagát* mások feltétel nélküli elfogadásában, a mások iránti szeretetnek, mások elfogadásának kifejezésében (Különösen szépen ír erről: Jálics Ferenc: Testvéreink hite. Eisenstadt 1979. 25-29 (és 29-59)). És ennek a magatartásnak kell vezetnie őt a csoportban is. Egyetlen odafigyelő ember, képes egy egész csoportot megtanítani a másokra figyelésre, mások meghallgatására;

b) Második feladata: *megtanítani néhány embert* – akikkel a csoport elindul – egymás végighallgatására, befogadására. (Arra, hogy ne nevesse ki a másikat, ne szóljon bele szavába, ne javítsa ki stb. Vö. az imént idézett csoportvezető-képző gyakorlatok: tanulj meg nézni, hallgatni, kérdezni.) - Ha néhány személy „gyakorolja” már ezeket a „szabályokat”, a többiek könnyen megtanulják, átveszik majd ezeket.

Egymás elfogadásának - vagy el nem fogadásának - hatását szemléletesen mutatja be az un. Johari ablak.

2)A Johari ablak – és a közösségi kommunikáció

A csoportdinamikában és a kommunikáció-tudományban egyaránt ismerős egy séma (az un. a Johari ablak), amely azt ábrázolja, hogyan alakul, illetve miként nyílik, vagy csukódik be az ember a személyes vagy a közösségi kommunikáció hatására.⁸ (A következőkben elsősorban a közösségi szempontból használjuk fel az ábrát, de a mondottak nyilvánvalóan érvényesek a személyközi kommunikációban is.)

Az ábrán négy mezőt látunk, amelyek szemléltetik helyzetünket másokkal való kapcsolatban, illetve a közösségi kommunikációban.

A csoportdinamikában és a kommunikáció-tudományban egyaránt ismerős egy séma (az un. a Johari ablak), amely azt ábrázolja, hogyan alakul, illetve miként nyílik, vagy csukódik be az ember a személyes vagy a közösségi kommunikáció hatására.⁹ (A következőkben elsősorban a közösségi szempontból használjuk fel az ábrát, de a mondottak nyilvánvalóan érvényesek a személyközi kommunikációban is.)

Az ábrán négy mezőt látunk, amelyek szemléltetik helyzetünket másokkal való kapcsolatban, illetve a közösségi kommunikációban.

		<i>az ÉN által</i>	
		<i>ismert</i>	<i>nem ismert</i>
<i>MÁSOK által</i>	<i>ismert</i>	szabad cselekvés	vak folt
	<i>nem ismert</i>	rejtegetés	ismeretlen cselekvés

Az ábra megértése végett képzeljük el, hogy egy idegen kultúrájú emberrel találkozunk, vagy ilyen csoportba kerülünk. Mit tapasztalunk? – Rövidesen érzékeljük, miként tekintenek ránk a csoport tagjai. Elfogadóan, vagy elutasítóan. Lehet, hogy bizonyos cselekedeteink után - számunkra ismeretlen okok miatt – gúnyos mosolyt veszünk észre egyesek arcán, vagy mások összesűgnak. Ezáltal egyre bizonytalanabbakká válunk.

⁸ Luft J. : Einführung in die Gruppendynamik, Stuttgart, 1971.; 2. Luft J., Ingham H: The Johari window, a graphic model for interpersonal relations. Western Training Laboratory in Group Development, August 1955; - University of California at Los Angeles; Vö. Karl Erik Rosengren: Kommunikáció (Típotex) Bp. 2004,104-107

⁹ Luft J. : Einführung in die Gruppendynamik, Stuttgart, 1971.; 2. Luft J., Ingham H: The Johari window, a graphic model for interpersonal relations. Western Training Laboratory in Group Development, August 1955; - University of California at Los Angeles; Vö. Karl Erik Rosengren: Kommunikáció (Típotex) Bp. 2004,104-107

Sémánk szemlélteti, hogyan alakul az ember személyisége (és szabadsága) az embertársi kapcsolatokban, vagy az őt körülvevő közösség (csoport) hatására; annak kommunikációs terében.

Mit jeleznek a Johari ablak egyes mezői?

I. mező: - Ha az ember másokkal találkozik, vagy ha idegen csoportba lép, általában ÉN-jének egy kicsiny részét meri csak megmutatni: azt, amelyről úgy véli, hogy a csoport tagjai elfogadják. S ha úgy tapasztalja, hogy valamiben még mindig nem fogadják el, akkor tovább zárul, mindaddig, amíg azt nem érzi, hogy most már nem találnak benne kivetnivalót (vagyis ameddig egyensúly nem áll be az ő magatartása és a csoport normái, illetve a csoport elfogadó igénye között). - Az ábrán az I. négyzet az ÉN-nek azt a területét jelzi, amely "*én általam ismert*", és "*mások által ismert*", vagyis amit megmutatok magamból, mert tudom, hogy ezt elfogadják. Ezt nevezzük a "*szabad cselekvés mezőjének*", hiszen itt nem ér kifogás magatartásomért, itt jutottam közös nevezőre a csoport elvárásával, ezért itt cselekszem szabadon.

II. mező - ÉN-emnek az a része, amely "*én általam ismert*", de "*mások által nem ismert*", mert a külső elvárásoktól vagy ítéletektől való félelmemben elrejtettem azt mások előtt. Ez a II. mező, a "*rejtegetés mezője*". (Tapasztaljuk, hogy van ÉN-ünknek egy része, amelyet mi magunk ismerünk, de amelyet mások előtt eltitkolunk.) Minél nagyobb e mező, annál kisebb a "*szabad cselekvés mezője*", annál kevésbé vagyok személyiségemben és cselekvésemben szabad; annál görcösebb vagyok.

III. mező - Van még egy tényező, amely társas kapcsolatokban az ember szabad cselekvését korlátozza. Gyakran azt tapasztaljuk, hiába rejtegetjük bensőnket, a többieknek még mindig van rajtunk kivetnivalójuk. Ez még jobban elbizonytalanít bennünket. - Gyakran érezzük – különösen, ha egy csoporttal állunk szemben -, hogy van bennünk valami, ami "*én általam nem ismert*", "*mások által ismert*"; azt tapasztaljuk, hogy a többiek tudnak (vagy gondolnak) rólunk valamit, de előlünk eltitkolják, hogy mi az. Ez a III., az ún. "*vak-folt mezője*". Ez a mező az emberi elbizonytalanodás, bezárkózás egyik tényezőjét, okát szemlélteti: Minél nagyobb ez a mező, annál korlátozottabbnak érezzük magunkat, annál kisebb a "*szabad cselekvés*".

3) A keresztény szeretet – és a keresztény közösség

Mielőtt az „ablak” elemzését folytatnánk, tegyünk egy evangéliumi kitérőt:

Jézus azt mondja övéinek: "Arról ismerje meg mindenki, hogy tanítványaim vagytok, hogy szeretettel vagytok egymás iránt" (*Jn 13,35*). - Jézus szándéka szerint tehát a keresztények *ismertetőjele* a közösségi szeretet (a kölcsönös szeretet) lesz. Azaz lesz valami a keresztény (kölcsönös) szeretetben, ami felhívja a világ figyelmét, ami Krisztus követőinek ismertetőjele lesz.

Az ősegyház közösségei valóban arról voltak felismerhetők, hogy tagjai szeretik embertársaikat és szeretik egymást. A nem-hívók ezt tapasztalva indultak el a megtérés útján. ("Nézzétek, hogy szeretik egymást", mondták a kívülállók. Vö. *ApCsel 2,44-47; 4,32-34; 5,12-14*.) Ugyancsak megtérések elindítói voltak minden korban az egyháztörténelem krisztusi közösségei, s ugyanilyen kisugárzásuk van korunk Krisztusban megújuló közösségeinek. Ezt mutatják a tények: Pl. hogy míg az un. nyugati kultúrában visszaszorulóban van a (népegyházi) kereszténység, korunk „megújulási” közösségeinek (mint *Teréz anya, a fokolárok, Taizé, a karizmatikus csoportok*, és más keresztény mozgalmak közösségeinek) hatására világszerte ezrek és tízezrek térnek Krisztushoz.

Hogyan lehet megvilágítani azt, hogy a közösség (a közösségben uralkodó szeretet) megtérítő erővel rendelkezik?

A megtérés *kegyelmi folyamat*. A hitre való megtérések hátterében ott van az a Krisztus, aki megjelenik a szeretetközösségekben (Mt 18,20).¹⁰ Ugyanakkor a megtérés nyilvánvalóan nem független a *lélektani folyamatoktól* sem. (Gratia supponit naturam.) Lélektani oldaláról két szempont világítja meg számunkra a keresztény közösség titkát.

¹⁰ Tomka F.: Új Evangelizáció, (Bp. 2003) A krisztusi közösség létrejöttéről, 14.fej. II.

Az egyik: hogy a keresztény szeretet (ha azt a jézusi radikalitásában élük meg, úgy ahogy egyes szentek és megújulási mozgalmak tették) sajátos radikalitásra, és szeretet-kommunikációra képesít. Lásd legnagyobbjaink pl. egy sz. Erzsébet, Teréz anya és nővérei stb. példáját.

A másik: hogy (lélektanilag is igaz) ha egy közösségben a másikat elfogadó szeretet uralkodik, akkor ez nagy mértékben megnyitó-átalakító hatással lehet a közösség tagjaira és a közösségbe lépőre.

4) A szeretet-kommunikáció hatása

A kommunikációt igénylő ember érzékeli a mások között folyó kommunikációt.

A kicsiny gyermekre semmi nincs meghatározóbb hatással, mint az a kommunikáció, amely elsősorban szülei (illetve legközelebbi környezetének tagjai) között zajlik.

Ha egy *közösségbe* lépünk - amint ábránk szemlélteti -, elsőnek azt érzékeljük (a metakommunikáció nem tudatos érzékelésével), milyen kapcsolatok uralkodnak a közösségben. Ennek hatására érzékeljük, hogy milyen esélyünk van nekünk e csoportban, mennyire nyílhatunk meg stb.

Ilyen összefüggésben érzékelhetjük, milyen jelentősége van az empatikus (a krisztusi) szeretetben élő kapcsolatnak, és még inkább az egymást szerető (egymást elfogadó) emberek közösségének.

Mire világít rá ezzel kapcsolatban a Johari ablak?

Az emberi személy felszabadulása az volna, ha minél szabadabban cselekedhetne (I. mező), ha nem kellene rejtegetnie magát (II. mező), ha nem kellene félnie attól, hogy nem értik meg (III. mező). – Milyen mértékben valósulhat ez meg? Annál nagyobb mértékben, minél inkább azt tapasztalnánk, hogy embertársai elfogadják őt olyannak, amilyen ő, ha azt tapasztalnánk, hogy "feltétel nélkül" szeretik őt.

Ha valaki idegen csoportba lép - láttuk - metakommunikációs "vevőkészülékével" először is puhatolózni kezd, hogy mennyi ott a "szabad cselekvés" területe, illetve mekkora a kötelező "rejtegetés", s mekkora a "vak-folt mezője". Ahol egymás elfogadása a törvény, ott a csoportba lépő a szabad légkörből, a csoport tagjainak egymás iránti magatartásából, az iránta megnyilvánuló viselkedésből csakhamar leolvassa a helyzetet, hogy elfogadják őt. Ezért egyre többet mer megmutatni magából. És amilyen mértékben csökken benne a "rejtegetés mezője", s tapasztalja, hogy a "vak-folt mezője" is kicsiny, olyan mértékben nő a "szabad cselekvés mezője": A közösség elfogadása által egy újfajta szabadságot tapasztal meg.

Itt válik érthetővé, mit jelöl a **IV. mező**, az *"ismeretlen cselekvés"* mezője. Bizonyos képességeink, illetve azok mélyebb személyiségi rugói sem önmagunk, sem mások előtt nem ismerősek. - Az ember a *cselekvés során tanul meg cselekedni*, a cselekvésben tapasztalja meg és bontakoztatja ki önmagát. De szabad cselekvéséhez szüksége van az embertárs (a közösség) igénylésére, elfogadására, biztosítására. Minél kisebb a "szabad cselekvés mezője", annál kevésbé képes az ember cselekedni, azaz megélni, megtapasztalni önmagát. Képességeink, ÉN-ünk egy része, egy életen át többé-kevésbé rejtett, elnyomott, kiszorított, ismeretlen marad: *"Én általam nem ismert", "mások által nem ismert"*. A szerető, elfogadó közösség hatására az ÉN-nek, illetve a cselekvésnek nemcsak azok a területei szabadulnak jobban fel, amelyeket önmaga (tudatosan-ösztönösen) rejtegetett (II. mező), vagy amelyeket maga nem ismert ugyan, de embertársai ismertek (III. mező), hanem eddig ismeretlen, új területek, képességek bontakoznak ki benne. - Sok energia, amelyeket a rejtegetés vagy a másoktól való félelem (a II. és III. mező) kötött le, felszabadulhat... A személyiség mélyén kavargó, sok bizonytalanság, örvény elsimulhat, napfényre kerülhet, a kényszeredettség oldódhat. Az ÉN jobban feltárul mások és önmaga előtt, mer szabadabban cselekedni, s ebben új módon tapasztalja meg önmagát. - Mindez a *személy benső örömét*, felszabadulását, *magára találását eredményezi*.

Az egyén egy mély megnyílás során olyan elemi, egzisztenciális élményt él át, amely a lélek mélyéig megrázhhatja őt.

Önmagában az nem mond sokat a csoport légkörének nyitottságáról, hogy a csoport *"jól működik"*:

A Johari ablak jól szemlélteti, hogy egy csoport keltheti első benyomásra a derűs, jól szervezett közösség látszatát, de ebből még *nem biztosan következik, hogy a közösségben az elfogadó szeretet uralkodik*, illetve, hogy tagjai igazán szabadok.

A Johari ablak nemcsak a csoportba lépő állapotát szemlélteti, hanem az *egész csoportét*. A csoportba lépő (általában) alkalmazkodni kényszerül az együttes légköréhez. Egy "jól összeszokott" csoportban viszont minden tag ösztönösen tudja, mennyit szabad megmutatnia magából, és tudja, ha túllépné a megengedett "szabad cselekvés" határait, éppúgy kigolyóznák, mint a csoportba lépő újoncot. - A csoport működőképességének háttere ilyen esetekben az, hogy tagjai *elfogadták a csoport normáit*, s ennek megfelelően "berendezkedtek" (lelkük mélyén tudomásul vették, hogy nem szabadok, hogy rabszolgái saját csoportjuk légkörének).

Ha valaki belép egy összeszokott csoportba, ott könnyen zavarba lehet őt hozni. A félelemben, zavartságban, a „szabad cselekvés mezője” kicsi. De valójában nemcsak benne kicsi a „szabad cselekvés mezője”... A szó mélyebb értelmében a „szabadság” (a benső megnyílása) kicsi lehet csoport tagjaiban is, csupán ők már megszokták ezt.

Hogyan lehet, a csoportban mégis felszabadultság uralkodik, ha ezek az emberek nem szabadok? - Sok csoport (látszólagos) felszabadultságának oka, hogy tagjai hallgatóságos megegyezéssel megállapodtak a kölcsönös "őszinteségekben" -, hogy a csoporttagok "becsülettel" megmondják egymásnak véleményüket, az "én általam ismert" és "mások által ismert" (III.) mező vonatkozásában -, s ez a szabadság érzetét kelti. Így lecsökkentették a "vak-folt mezőjét". De a "rejtegetés mezője" (II.) változatlanul nagy maradt, a "szabad cselekvés" pedig kicsi. Hiányzik egymás mélyebb megértése, belső világának elfogadása, egymás egyénisége mélységeinek tiszteletben tartása.

A csoportba lépő ilyen esetben vagy észleli a szabadság (a feltétel nélküli szeretet) hiányát vagy (és a világban többnyire ez történik) maga is átveszi a csoport normarendszerét, s ugyanolyan játékot, kapcsolatokat fog folytatni, mint a csoport tagjai. S ha a csoportban marad, legfeljebb egy "így működő" csoport alkatrésze lesz, de nem növekszik a benső szabadságban, az elmélyülő kommunikációban. Egy ilyen légkörű keresztényekből álló csoport természetesen nem fogja az elemi felszabadultság, öröm és Isten-közelség érzetét keltetni a csoportba lépőben, azaz nem fogja elindítani őt a megtérés útján.

5) Keresztény közösség – befogadás – megtérés

Amennyiben egy közösséget a keresztény szeretet vezet el egy átlagosat meghaladó kölcsönös szeretetre (vö. Jn 17,21), a közösségbe lépő *keresni kezdi* a közösségben uralkodó, és eddig nem tapasztalt szeretet, béke és öröm titkát. - Így indulhat el Isten felé, hogy Benne keresse és találja meg a titok nyitját. (Vannak, akik ugyanilyen lélektani folyamat útján jutnak el egy kis-egyház vagy egy másik vallás közösségébe.)

A krisztusi közösség tehát valóban a hit átadásának, a hit felé való elindulásnak a helye: A krisztusi közösséget valóban arról ismerik meg - s arról ismerik meg benne Istent -, hogy tagjai jézusi módon próbálnak szeretni. Mint valaha az ősegyházban vagy a nagy egyházi megújulások idején...

A keresztény közösség tagja azt tapasztalja, hogy a kölcsönös szeretet fenntartása, egymás hosszú távú elfogadása, a lélek nyitottan tartása (a "rejtegetés" és a "vak-folt mezőjének" következetes felszámolása), a mindig újra jelentkező önzésről, mások megítéléséről való folytonos lemondást, a *szeretet állandó aszkézisét*, a fájdalom elfogadását követeli tőle. Ez a tapasztalat vagy eltávolítja őt, vagy elvezeti Jézus keresztségéhez, a napi kereszthordozáshoz. De eközben tapasztalja meg a húsvéti titoknak, a halál és élet egységének valóságát is.

Korunk élő kisközösségeiben közismert e fejlődés: A megtérő rövidesen megérti, hogy a közösség nemcsak mentsvár, hanem iskola is. Megérti, hogy a keresztény közösség célja nem csupán az, hogy meleg fészket biztosítson tagjainak, hanem hogy segítse új emberré alakulni őket, akik képesek az egymás iránti szeretetből elveszteni „régie emberüket” (ítéleteiket, önközpontúságukat), és akik ezáltal képesek lesznek – mint szeretetben élő és nyitott közösség – a közük lépő átforgatására.

A kereszténynek a nyitott, szabad légkörű közösséghez való tartozás adhat erőt, hogy megőrizze nyitottságát az olyan emberi kapcsolatokban és közösségekben is, ahol a "szabad cselekvés mezője" kicsi. Egy ilyen háttér-közösség - az un. referencia csoport - segítségével válik alkalmassá arra, hogy személyiségének nyitottsága által meghívás legyen embertársai számára, illetve, hogy zárt emberi kapcsolatok és közösségek az ő közreműködésével elinduljanak a megnyílás útján.

Irodalom

Bruno Ferrari: Parlare in pubblico. Magyarul megjelent: Szőke János (Szerk.) Hittant, de hogyan? Bp. Don Bosco 20042. 11-42.

Buda Béla: A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei. Bp. 1986³

Buda Béla: Az empátia, Budapest, Gondolat, 1978

Crabb Lawrance: Kapcsolódás, Budapest, Harmat 2005.

Egri László: A segítő beszélgetés, mint pasztorális eszköz, in: Előljárni a szeretetben (Szerk. Pákozdi István) Sapientia füzetek 3. Bp. Vigília 2004. 69-88;

- Em Griffen: Bevezetés a kommunikáció elméletbe (Buda B. gondozásában) Harmat 2001;
Em Griffen: Együtt-lét (mitől jó egy csoport), Harmat 2003.
Em Griffen: Meggyőztél (mitől változnak meg az emberek) Harmat 2004;
Em Griffen: Szerezzünk barátokat és becsüljük meg őket, Harmat 2002;
Embertárs c. folyóirat 2003/1, 2004/2 száma!
Faber Heije: A lelkipásztori beszélgetés módja, in: Jelenits István, Tomcsányi Teodóra (Szerk.) Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről. R.K. Szeretetszolgálat és Szeged-Csanádi Püspökség Kiadása 1988, 146-200;
Gyökössy Endre: Magunkról magunknak. Bp. 1984. Ref. Zsinati Iroda, 211-270;
Hézsér Gábor: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. Bp. Református Zsinati Iroda. 1990;
Jálics Ferenc: Testvéreink hite. Kecskemét, Korda, 1995.
Karl Erik Rosengren: Kommunikáció (Tipotex) Bp. 2004.
Szentmártony Mihály: Lelkipásztori pszichológia (SZIT 1999.)
Tannen Deborah: Miért értjük félre egymást? Budapest, Tinta, 2001
Tringer László: A gyógyító beszélgetés. Budapest, Medicina, 2005