

Gunnar Elstad

## Samtaleteknikk

Fra boken "Grunnleggende sjelesorg", Lunde Forlag, Oslo 2000.

Et menneske som åpner seg og gir oss sin fortrolighet, gir oss en dyrebar gave. Den må mottas med respekt.

Vi må i alle fall ikke prøve å tilrane oss en slik gave ved å bryte oss inn i et annet menneske. Av og til kan vi banke på en dør. Men vi har ingen rett til å kreve at den blir åpnet. Når den blir åpnet, kan vi gå inn - med samme ærefrykt som når vi begir oss inn i en mektig katedral.

Ordet "samtaleteknikk" må altså ikke misforstås i den retning at vi skal lære en metode som setter oss i stand til å manipulere og åpne andre mot deres vilje. Teknikken skal kun hjelpe oss til å skape trygghet slik at den som søker hjelp får den tid som trengs til å sette ord på det som er vanskelig. Det bringer oss naturlig til det viktige temaet:

### Evne til å lytte.

Den kjente sveitsiske psykiateren Paul Tournier understreker gang på gang at evnen til å lytte trenger å læres - og den er fundamental for menneskelig samliv.

Vi må lære å lytte. Av naturen er vi "innkrøkt i oss selv", opptatt av egne følelser, tanker og planer. Vi er ikke uten videre opptatt av vår nestes behov. Stikk i strid med det Frans av Assisi sier i sin bønn, er vi alle mer opptatt av å bli hørt enn å høre, mer opptatt av å bli forstått enn å forstå, mer opptatt av å bli elsket enn å elske. Å elske sin neste innebærer vilje til å lytte.

Noe som ofte hindrer kommunikasjon, er at vi ikke tar hverandre på alvor.

Jeg er midtpunktet i mitt eget univers. Mine problemer, sorger, planer og prosjekter er det som er "viktig". Det som er stort for meg, er "stort". Det som ikke er viktig for meg, er "uvesentlig".

Hvis min nestes tanker, problemer, spørsmål og ideer ikke sammenfaller med mine, har jeg ofte vanskelig for å ta dem alvorlig, slippe dem inn på meg og lytte.

I stedet for å gi hverandre respons, støtte og nærhet, blir det ofte til at vi overhører hverandre og taler til hverandre, men ikke med hverandre. Jeg gir ikke svar på den andres tanker, men det jeg - etter å ha lyttet sløvt - tror er den andres tanker. Jeg innordner den andre fort og raskt i mine ferdiglagde båser, venter til han er ferdig med å snakke, og durer videre med det jeg selv har på hjertet.

Det å lytte er å oppmuntre en annen til å fortelle mer om tanker, følelser og ideer som ikke er i sentrum av mitt eget interessefelt. Det er da det blir kommunikasjon.

La gå at du er sentrum i ditt eget univers. Men hvordan er det andres univers bygget opp? Hvilken bås du setter dem inn i er langt mindre viktig enn å finne ut hvilken bås de selv ønsker å være i.

### Hver vår "stil".

Vi har alle vår egen stil. Det som er naturlig for den ene er ikke uten videre naturlig for den andre. Ingen kan overta formuleringer fra andre uten å bearbeide dem en god del. De eksemplene vi gir i det følgende, er derfor bare ment som råtkast. De kan gi tips til måter å gå fram på, men brukes de ubearbeidet, kan sjelesorgen bli en parodi.

### Hjelp til å slappe av..

En som kommer til sjelesorg, kan være urolig og engstelig og føle at det ikke er lett å komme i gang. Dersom det er tillatt å

sette ord på slike følelser, slapper en mer av, og tankene klarer. Men dette forutsetter som regel at det gis invitasjon til det.

Sjelesørgeren kan gi en slik invitasjon ved å si: "Jeg ser det er tungt å komme i gang. Er det første gang du oppsøker en sjelesørger?", "Har du grudd deg for å komme hit, eller følte det ok?" Slike spørsmål kan løse opp en god del.

Er sjelesørgeren selv avslappet, vil som regel den som kommer til samtale også slappe av etter hvert.

Ganske ofte melder følgende reservasjoner seg hos den som søker hjelp:

\* Jeg vil ikke være til bry.

\* Jeg vil helst ikke synes synd på meg selv.

\* Det er sikkert mange som har det meget verre.

Disse reservasjonene må ikke bare overhøres, men de må møtes direkte.

Det hører med til livet at vi av og til må bry hverandre. Det er vel det som ligger bak formaningen "Bær hverandres byrder" (Gal 6,2). Vi trenger noen ganger hjelp til å bære. Stoltheten må ikke få hindret oss i å ta imot hjelp.

Det at vi vedkjenner oss følelsesmessige reaksjoner, er ikke det samme som at vi går rundt og synes synd på oss selv. Når livet gjør vondt, må vi innrømme det. Da kan vi heller gråte ordentlig ut noen ganger i stedet for å stramme oss opp og småsutre over lengre tid.

Ja, det er sikkert mange som har det meget verre, men det gjør ikke uten videre mine problemer lettere. Jeg kan trenge hjelp til å få ut en flis av fingeren selv om en annen må gjennomgå en større kreftoperasjon.

Av og til kommer også dette hjertesukket: "Jeg skjønner ikke at jeg skal ha det så vondt når jeg ikke har opplevd noe virkelig dramatisk, men hatt det godt på så mange vis".

Nei, det er ikke alltid lett å forstå. Men ofte har det noe med "dråpen som uthuler steinen" å gjøre. En kjent torturmetode er å binde offeret til en stol og la det dryppe vannråper ned på hodet. En vannråpe er en bagatell. De første dråpene kjenner en knapt. Men etter en stund begynner det å gjøre ordentlig vondt. Slik blir det også når en gang på gang får "små" kritiske kommentarer fra foreldrene, blir ertet av skolekameratene, eller opplever at en bror eller søster får større oppmerksomhet, bare for å ta noen eksempler.

### Hva er problemet?

Skulle det være vanskelig å beskrive problemet eller problemene en sliter med, kan sjelesørgeren gi hjelp ved å stille "åpne spørsmål", det vil si spørsmål som ikke legger opp til bestemte svar.

Åpne spørsmål kan begynne med ord som "Hva", "Hvem", "Når", "Hvor", eller "Hvordan". Det skal være spørsmål som ikke kan besvares bare ved "ja" eller "nei", og de skal heller ikke stilles slik at den som søker hjelp tror at det forventes bestemte svar på dem. De skal i stedet være en hjelp til å fortelle og beskrive.

Åpne spørsmål som innledes med "Hvorfor?", vil ofte føre til at en begynner å intellektualisere samtidig som en fjerner seg fra følelser. Er det et poeng å få fram følelser, bør altså sjelesørgeren unngå å spørre "hvorfor". Er det derimot et poeng å gi hjelp til større selvinnsikt og til å se de store sammenhengene, er slike spørsmål på sin plass. Noen ganger kan det forresten være uhyre vanskelig å si noe sikkert om hva som er "årsaken" til at noe oppleves vondt. Og om vi visste hva som var "årsaken", er det heller ikke sikkert vi hadde så mye hjelp av det.

Samtalen skal ikke ha preg av kryssforhør.

Spørsmålene må heller ikke stilles slik at den som søker hjelp passifiseres. Det er ikke sjelesørgerens oppgave å gjettes seg fram til hva som er problemet ved å leke "20 spørsmål". Ingen sjelesørger kan gjettes seg fram til slikt. Den som kommer til samtale, må selv få lov til å fortelle det.

Ja, vedkommende må ikke bare "få lov til" det. Det er han eller hun som har ansvaret for at det settes ord på det som er vanskelig. Noen av dem som kommer til samtale, kan trenge å høre at det er de selv som har dette ansvaret, og at de narrer seg selv, ikke sjelesørgeren, dersom de lykkes i å fortie noe.

- \* For å få samtalen i gang kan vi spørre: "Hva er det du ønsker å snakke om?" eller "Hva er det du opplever som vanskelig for tiden?" Kanskje må vi legge til: "Det gjør ikke noe om det blir litt usammenhengende i starten. Har du først kommet i gang, oppdager du nok at du får med deg det vesentligste".
- \* Etter hvert kan vi oppfordre til utdypning: "Kan du si litt mer om det?" eller "Hva mener du når du sier at...?"
- \* Er et område foreløpig ferdigbeskrevet, kan vi spørre "Er det andre ting du er opptatt av?"

Det er viktig å stille helt åpne spørsmål. En sjelesørger opplever ofte som en autoritetsperson. Mange av dem som søker hjelp har dessverre lett for å tro at sjelesørgeren alltid vet best. Når sjelesørgeren har stilt "diagnosen", vil de derfor ofte godta den uten videre, særlig dersom de ellers ikke er vant til å sette navn på følelser og problemer. Sjelesørgeren får da en god følelse av å være menneskekjenner. De som søker hjelp, føler seg derimot tomme og lite tilfredse - om ikke med en gang, så i alle fall etter en stund.

## Følelser.

Gode spørsmål skal altså føre til at den som søker hjelp får fortelle, utdype og komme i kontakt med følelser. Det å komme i kontakt med følelser, er viktig. Er en ikke vant til å legge merke til hva en selv føler, trenger en hjelp til det.

Samtidig må en være oppmerksom på at det er hardt arbeid å bearbeide følelser. Det kan være både vondt og skremmende, og en kan bli forholdsvis utslått etterpå. Sjelesørgeren må altså være varsom slik at sterke og vanskelige følelser ikke provoseres fram før den som søker hjelp makter å ta imot dem og takle dem. Ofte må en nærme seg skritt for skritt og over lang tid. På den måten blir en mer og mer forberedt på å ta imot det som kommer, blir trygg på at følelsene ikke behøver å være farlig, og at en vil møte både støtte og respekt når det røyner på som verst.

- \* Sjelesørgeren kan spørre om hvordan det føles her og nå. "Hvordan føles det å snakke om disse tingene?" "Hvordan kjennes det inne i deg når du sitter her og forteller?" "Prøv å kjenn etter hva som foregår inne i deg nå? Hvilke følelser kommer opp i deg?"
- \* En kan spørre om hvordan det følte "der og da". "Kan du huske hva du følte den gangen du opplevde dette?" "Kan du huske om du reagerte følelsesmessig i den situasjonen?" "Ble du redd eller sint, tror du? Eller var det kanskje andre følelser som meldte seg?"
- \* Dersom en sier noe i retning av "Jeg føler at...", er det antakelig mer en tanke enn en følelse en meddeler.

Skal en få tak i selve følelsen, må en bruke utsagn som "Jeg er sint", "Jeg føler vemmelse", "Jeg føler meg veldig liten", "Jeg kjenner at jeg får vondt i magen", "Jeg får nesten lyst til å slå!"

Når den en snakker med kommer med utsagn av typen "Jeg føler at...", er det fint om sjelesørgeren kan få han eller henne til å omformulere setningen. Dette må gjøres med varsomhet og takt.

## Hvem snakker?

Det heter at vi har to ører og en munn for at vi skal lytte dobbelt så meget som vi snakker.

Det er noe som heter "aktiv lytting". Det å lytte på den måten er anstrengende og hardt arbeid - det kan faktisk være mer anstrengende enn å snakke selv. Da sitter en ikke og forbereder sitt neste innlegg mens den andre snakker. Da har en som mål at en skal kunne gjenta det den andre sier slik at den andre opplever at gjengivelsen er korrekt både når det gjelder innhold, nyanser og vektlegging.

En snakkesalig sjelesørger er en dårlig sjelesørger. La oss ta et par eksempler:

- Det er noe jeg gjerne vil snakke med deg om. Jeg er så plaget av bekymringer for tiden. Uansett hva jeg holder på med, får jeg ikke konsentrert meg. Bekymringene stjeler all kraften fra meg.

- *Jeg skjønner hva du mener. Jeg har det slik jeg også av og til. Men det er så godt for meg å vite at jeg kan stole på Gud.....*

Hva som var galt? Sjelesørgeren var så ivrig etter å fortelle at "Gud er svaret" at han glemte å undersøke hva som egentlig var spørsmålet. Dessuten: hva er det som får ham til å tro at han bare etter å ha hørt et par setninger kan si at han selv har det på samme måten?

Vi prøver igjen:

- *Det er noe jeg gjerne vil snakke med deg om. Jeg er så plaget av bekymringer for tiden. Uansett hva jeg holder på med, får jeg ikke konsentrert meg. Bekymringene stjeler all kraften fra meg.*

- *Hva er det som særlig bekymrer deg?*

- *Jeg vet ikke helt. Kanskje er det alt avisene skriver om kriger og kriser. Jeg lurer på om jeg er redd for verdens undergang.*

- *Hva får deg til å tro at vi nå nærmer oss verdens undergang?*

- *Kanskje særlig det at vi holder på å ødelegge naturen og livsgrunnlaget på jorden. Det gjør meg både motløs og redd.*

- *Er det andre ting du er bekymret for i tillegg?*

- *Ja. Else ble sendt på Radiumhospitalet i forrige uke.*

Eller:

- *Jeg synes det er så vanskelig å vite om jeg er en kristen.*

- *Hva er det som får deg til å tvile på det?*

- *Det er så mye. Jeg får det liksom ikke til?*

- *Hva er det du ikke får til? Føler du ikke noe? Er det vanskelig å tro at kristendommen er sann? Plages du av synd? Eller er det noe annet?*

- *Det er vel mest synd.*

- *Tør du si hvilke synder du særlig har problem med?*

- *Vel... Det er vel særlig uærlighet.*

- *På hvilken måte er du uærlig?*

- *Jeg har rett og slett stjålet fra den bedriften jeg arbeider i.*

Ingen av disse spørsmålene forutsetter bestemte svar. Når sjelesørgeren spør om vanskelighetene skyldes konkrete ting, nevner han ulike alternativer og holder muligheten åpen for at vanskelighetene kan ha andre årsaker enn dem han har foreslått.

## Direkte - ikke uforskammet.

I disse samtalen er vi også lagt merke til at sjelesørgeren stiller forholdsvis direkte og konkrete spørsmål. Når den som søker hjelp er vag, kommer det en oppfordring til å konkretisere.

Ingen får hjelp ved å snakke generelt. En får hjelp når en våger å være helt konkret - så konkret at det begynner å gjøre vondt. Det gjør f.eks. ikke så vondt å innrømme at en er "en stor synder". Det er atskillig vondere å innrømme at en er en "liten" tyv, løgner eller ekteskapsbryter. Men det er nødvendig å være så konkret.

Dersom sjelesørgeren ønsker å stille svært personlige spørsmål, bør han eller hun først spørre: "Synes du det er ok at jeg stiller deg noen personlige spørsmål? Si for all del ifra dersom du av en eller annen grunn ikke vil svare på dem. Det respekterer jeg fullt ut". "Jeg skulle gjerne visst om du.... Synes du du kan svare på et slikt spørsmål?"

## "Ja" eller "Nei".

Vi har en merkelig tendens til å flykte fra klare "ja" og "nei". Vi foretrekker å leve i et skyggeland der både ansvar og skyld utviskes. Vi kan nok ønske at noe var ugjort, men vil ikke innrømme at vi har gjort noe galt. I dette skyggelandet står vi i stampe! Vi kommer ikke videre. La oss ta et eksempel:

- *Jeg skulle ikke ha kjørt så fort som jeg gjorde. Innmari dumt at den syklisten skulle komme til skade.*
- *Synes du det var galt av deg å kjøre så fort?*
- *Det var dumt! Jeg kjørte ikke fortere enn folk flest, og som regel går det jo bra. Innmari uflaks!*
- *Du svarte ikke på det jeg spurte om: Synes du det var galt å kjøre så fort?*
- *Galt og galt? Det er ikke så lett, skal jeg si deg. Bilen var full av folk som ville at jeg skulle komme fort fram.*
- *Du må velge. Enten var det galt av deg, ellers så var det ikke galt. Hva tenker du selv om det?*
- (Pause)
- *Ok. Det var galt!*
- *Greitt. Hvordan føltes det å si det?*
- *Det var vondt. Men det var litt godt også.*

Det er mange andre spørsmål en kan teste seg selv på. Er det galt å baktale andre? Er det galt å komme med hvite løgner? Er det galt å arbeide svart? Er det galt å jukse med selvangivelsen?

## Let etter negativ tenkning.

Den måten en snakker på, avslører som regel den måten en tenker og føler på. Lytter en til det som sies, vil en ofte få verdifull informasjon. Vær særlig oppmerksom på:

- Svart/hvitt-tenkning.** En mister synet for nyanser. Alt er enten "topp" eller "bånn". Det jevnt gode forsvinner.
- Overgeneralisering.** "INGEN liker meg". "ALDRI kan jeg få til noe". "ALLTID går det galt for meg". "ALLE er imot meg".
- Selektiv abstrahering.** En velger ut en blant mange observasjoner. En husker at en strøk til en eksamen og føler seg udugelig. At en stort sett har hatt gode karakterer ellers, er glemt.
- Personalisering.** En tolker alle begivenheter som om de var rettet mot en selv personlig. "Alltid blir det dårlig vær når jeg har ferie".
- Forstørring.** En liten feil blir til en katastrofe.
- Forminskning.** En reduserer betydningen av det positive. "Det var bare flaks at jeg ble skolens beste elev." Dersom en har fått ros, var ikke rosen ærlig ment. Dersom en har lykket i noe, har det bare vært flaks.
- Negativ forutsigelse.** "Jeg kan jo prøve, men jeg vet at jeg ikke klarer det."
- "Skulle"-, "burde", "må" -utsagn.** "Burder" blir fort tyngende byrder. For mye plikt og tvang fører ikke til økt innsats, men heller til at vi går i stå. Jo mer en burde

noe, jo mer dårlig samvittighet en har for at en ikke gjør det, jo vanskeligere blir det å få det gjort! (Verbet "burde" forekommer nesten ikke i Bibelen!)

**Tankelesning.** "De sier ikke noe, men jeg vet nok at de er misfornøyd med meg."

**Emosjonell resonnering.** "Jeg føler at..., derfor er det slik."

**Humor.** Selvironi kan noen ganger være sunt. Men humor og selvironi kan også dekke over mye smerte. "Kloven" som får andre til å le, gråter ofte i ensomhet.

## En større sammenheng.

Mange ganger er det umulig å gi varig hjelp dersom vi ikke ser problemene i en større sammenheng. Den som søker hjelp kan ha en livshistorie som disponerer for bestemte problemer. Vonde opplevelser i fortiden kan ha bidratt til å forsterke de aktuelle problemene. Vedkommende kan leve i et miljø som gir liten støtte og trygghet. Spesielle omstendigheter kan ha satt sitt preg på livet for en kortere eller lengre tid. Eller sjelesørgeren kan stå overfor en psykisk lidelse.

Det kan ta tid å kartlegge et problem. Er problemet omfattende, kan det være nødvendig med flere samtaler før sjelesørgeren og den som søker hjelp er ved sakens kjerne.

## Å fortelle.

I den grad problemet må ses en større sammenheng, er det viktig at den som søker hjelp får god tid til å fortelle om det som er vanskelig - kanskje fortelle store deler av sin livshistorie.

Det skjer noe med et menneske som forteller om seg selv.

For det første: Den som snakker, får som regel større selvsikt og vet etter hvert selv, kanskje til sin egen store overraskelse, en god del både om problemets årsak og hvordan det kan løses. Vedkommende oppdager kanskje også at han eller hun vet en god del om hva Bibelen sier om det som er vanskelig. Sjelesørgerens spørsmål blir da en hjelp til ta i bruk egne ressurser. Og det er både godt å nyttig å oppdage at en ikke er helt hjelpeløs og helt avhengige av andres veiledning.

For det andre: Den som forteller, vil ofte oppdage at problemene er forbundet med sterkere følelser enn han eller hun først trodde. Det er ikke bare det at han husker at han ble mobbet på skolen, men nå kjenner han at det gjør vondt å tenke på det. Det er ikke bare det at hun rent intellektuelt vet at hun alltid har hatt et fjert forhold til sin mor, men hun begynner å kjenne et følelsesmessig savn. Følelser som lenge har vært trykket ned, begynner å komme opp til overflaten.

## Trøst.

Livet kan, som sagt, gjøre ordentlig vondt. I velmenende tankeløshet kan vi lett komme i skade for å gi en "trøst" som gjør vondt verre. La oss derfor si noen ord om trøst.

Den trøsten som består i at vi prøver å bagatellisere smerten, redusere tapet, glatte over og si noe i retning av "Det går nok bra til slutt, skal du se", er verre enn ingen trøst. På samme linje kommer lettvinde utsagn av typen "Det er vel en mening med det" eller "Det er mange som har opplevd verre ting enn deg".

Rett trøst består i å våge å være nærværende mens den som har det vondt får lov til å reagere følelsesmessig og sette ord på smerten.

Rett tørst består i å hjelpe den som har det vondt til å ha respekt for sine egne følelser og reaksjoner - kort sagt: respekt for seg selv.

Rett trøst består i å gi hjelp til å se realistisk på situasjonen, uten å bagatellisere eller overdrive.

Rett trøst består i å holde fram et realistisk håp uten å tvinge den som har det vondt til å konsentrere seg bare om de lyse sidene av livet.

## Ting tar tid.

Dersom det først og fremst er behov for å få konkrete svar på konkrete spørsmål, er det kanskje ikke behov for mange og lange samtaler..

Dersom problemet derimot er mer omfattende, er det behov for tid - ofte meget tid. Sjelesorg er aldri hastverksarbeid. Den som søker hjelp må slippe å føle at "tiden er ute" før problemet er tilstrekkelig bearbeidet. Det er både vondt og frustrerende å starte en prosess og så etterhvert oppdage at det ikke er tid til å fullføre den. Da var det kanskje bedre ikke å starte i det hele tatt.

## Prosesser.

Det viktigste er ikke at det "føles godt" å snakke med en sjelesørger.

På det psykiske området må en god sjelesørger kunne sette i gang prosesser som fører mot et mål som f.eks. større livsutfoldelse, tryggere fellesskap med andre eller bedre utnyttelse av egne ressurser.

På det åndelige området må prosessen gå i retning av f.eks. et godt og rett samfunn med Jesus Kristus og et liv som hans disippel og etterfølger. Men her opererer vi med langt mindre målbare størrelser, så det blir mye vanskeligere å være konkret.

Det er dette som tar tid! Selv om mange føler det godt bare å få snakke - og kanskje til og med opplever en viss lindring etter et par samtaler - er det slett ikke sikkert at målet ennå er nådd. Og lindringen kan ofte vise seg å være høyst midlertidig. Det tar tid å nå et mål, og det tar også tid å stabilisere tilstanden etter at målet er nådd.

I det følgende skal vi gi et par eksempler på når en prosess har nådd målet:

Problem: Jeg sliter med symptomer (som f.eks. hodepine, stive muskler, vondt i magen, angst, depresjon).

Prosessens er over når: symptomene har forsvunnet eller når de har kommet ned på et akseptabelt nivå.

Problem: Jeg har vanskelig for å akseptere at det virkelig er jeg som har opplevd det jeg har opplevd, gjort det jeg har gjort eller føler det jeg føler.

Prosessens er over når: Jeg våger å erkjenne at det virkelig er jeg som har opplevd det jeg har opplevd, gjort det jeg har gjort og føler det jeg føler - og det er ikke lenger truende for mitt selvbilde.

Problem: Fortiden gir meg en følelse av smerte, skam eller skyld - i den grad at følelsen innskrenker min livsutfoldelse eller gjør det vanskelig for meg å finne meg til rette i et fellesskap.

Prosessens er over når: Jeg ikke lenger kjenner smerte, skam eller skyld, eller når jeg kan leve med disse følelsene uten at de hindrer min livsutfoldelse eller hindrer meg i å komme inn i fellesskapet.

Problem: Jeg sliter med et uheldig og uhensiktsmessig reaksjonsmønster (Jeg spiser hver gang jeg føler meg ensom, jeg trekker meg unna hver gang jeg er redd, jeg kritiserer andre for å skjule min egen usikkerhet, jeg spiller klovn for å skjule at jeg gråter).

Prosessens er over når: Jeg har opplevd at jeg makter å bryte ut av det uheldige mønsteret og gjøre hensiktsmessige erfaringer som bringer meg nærmere mine egentlige behov og mål.

Problem: Følelsene mine er truende fordi det føles som om de - dersom de slipper ut av meg - vil ta kontrollen over meg, ødelegge meg, gjøre meg gal eller isolere meg fra andre.

Prosessens er over når: Jeg kan slippe følelsene fram og vite at jeg fortsatt har kontrollen (eller i alle fall fort får kontroll igjen om jeg for noen minutter overgir meg til følelsene), at jeg er sterk nok til ikke å gå i stykker, at jeg ikke er i ferd med å bli gal og

at jeg ikke blir forlatt av alle andre (i alle fall ikke av sjelesørgeren eller sjelesorggruppen).

Dessuten: Ingen prosess er til ende før den som har søkt hjelp har blitt uavhengig av sjelesørgeren og våger å stå på egne ben og ha tillit til at han eller hun selv kan vurdere livssituasjonen og ta egne, selvstendige valg.

## "Menneskekjenner" !?.

Dessverre er det ikke uvanlig at sjelesørgere lanserer seg selv som menneskekjenner. Problemet er bare at i samme grad som vi tror at vi er det, blir vi slurvete på den måten at vi trekker raske slutninger, putter mennesker i båser og innordner dem i kategorier. De vi skal hjelpe blir ikke lenger enestående og levende.

En sjelesørger som gir inntrykk av å vite mer om den han snakker med en denne vet om seg selv, skaper irritasjon og forsinker prosessen.

En god sjelesørger er alltid parat til å revidere sin oppfatningen av den han snakker med, er villig til å se problemet fra stadig nye innfallsvinkler, og er åpen for at nye ting kan komme fram i samtalen.

## Gode spørsmål:

- Hva er det du ønsker å snakke om?
- Hvor lenge har dette vært vanskelig for deg, og hvordan startet det?
- Hvordan synes du dette virker inn på hverdagen din? Hva gjør du når problemet blir særlig påtrengende?
- Hva slags følelser er det som dominerer hverdagen din - eller de periodene da problemet er særlig følbart?
- Fortell litt om din egen bakgrunn - hvor du kommer fra, hvor du bor nå, hva du gjør, familien din, osv. Dersom vi ser bort fra de problemene du nå har nevnt, er du da fornøyd med livet?
- Hvordan vil du beskrive ditt eget gudsforhold, og hva tenker du om kristenlivet ditt?
- Har du selv noen tanker om hva som vil hjelpe deg?

## Dersom du virkelig ønsker å komme ut av et problem, skal du få følgende råd:

- Legg åpent og ærlig din livshistorie, dine smerter, dine synder og problemer fram for Gud.
- Ikke insisterer på å klare deg selv, men åpne deg for et medmenneske eller en sjelesørger.
- La være å bagatellisere dine smerter og problemer, men ta dem på alvor.
- Våg å gå igjennom de smertefulle følelsene du har flyktet fra i stedet for å gå utenom dem. Det vil si at du våger å få kontakt med din sorg, din frykt ditt sinne, din sårethet, din ensomhet, osv.
- Ta selv ansvaret for å søke den hjelpen du trenger hos en som er kvalifisert til å hjelpe deg.
- Gå i dybden overfor én som virkelig kan hjelpe deg i stedet for å lekke ut litt her og litt der.
- Ikke avbryt sjelesorgen eller terapien så snart du merker at det er anstrengende eller vondt å arbeide med deg selv. Fortsett helt til prosessen er avsluttet.
- Gi opp å forandre andre enn deg selv. Dersom du forandrer deg først, vil ditt forhold til andre også bli forandret.
- Vær villig til å bli ferdig med de problemene du kan bli ferdig med og lære å leve med de du må leve med.