

## Samtaleteknik

Det menneske, der åbner sig og viser os fortrolighed, giver os en kostbar gave. Den må modtages med respekt.

Vi må i det mindste ikke prøve at tilrane os sådan en gave ved at bryde ind i et andet menneske. Af og til kan vi banke på en dør, men vi har ikke ret til at kræve, at den åbnes. Når den bliver åbnet, kan vi gå ind – med samme ærefrygt, som når vi begiver os ind i en katedral.

Ordet ”samtaleteknik” må altså ikke misforstås i den retning, at vi skal lære en metode, som sætter os i stand til at manipulere og åbne andre mod deres vilje. Teknikken skal kun hjælpe os til at skabe tryghed, sådan at den, som søger hjælp, får den tid, der skal til for at sætte ord på det, der er vanskeligt. Det bringer os naturligt til det vigtige emne:

### Evnen til at lytte

Den kendte svejtsiske psykiater Paul Tournier understreger gang på gang, at evnen til at lytte skal læres – og at den er fundamental for menneskeligt samliv.

Vi må lære at lytte. Af natur er vi ”indkrøbet i os selv”, optaget af egne følelser, tanker og planer. Vi er ikke uden videre optaget af vores næstes behov. Stik i strid med det, Frans af Assisi siger i sin bøn, er vi alle mere optaget af at blive hørt end af at høre, mere optaget af blive forstået end af at forstå, mere optaget af at blive elsket end af at elske. I det at elske sin næste ligger viljen til at lytte.

Noget, som ofte hindrer kommunikation, er, at vi ikke tager hinanden alvorligt.

Jeg er midtpunktet i mit eget univers. Mine problemer, sorger,

planer og projekter er det, der er "vigtigt". Det, der er stort for mig, er "stort". Det, der ikke er vigtigt for mig, er "uvæsentligt". Hvis min næstes tanker, problemer, spørgsmål og ideer ikke falder sammen med mine, har jeg tit svært ved at tage dem alvorligt, lade dem komme tæt på mig og lytte.

I stedet for at give hinanden respons, støtte og nærhed, går det ofte sådan, at vi overhører hinanden og taler til hinanden, men ikke med hinanden. Jeg svarer ikke på den andens tanker, men – efter at have lyttet sløvt – på det, jeg tror, er den andens tanker. Jeg placerer hurtigt den anden i mine færdiglavede båse, venter til vedkommende er færdig med at tale, og skynder mig videre med det, jeg selv har på hjerte.

Det at lytte er at opmuntre en anden til at fortælle mere om tanker, følelser og ideer, som ikke er i centrum af mit eget interessefelt. Det er sådan, det bliver til kommunikation.

Lad gå, at du er centrum i dit eget univers, men hvordan er de andres univers bygget op? Hvilken bås, du sætter dem i, er langt mindre vigtig end at finde ud af, hvilken bås de selv ønsker at være i.

### Hver vores stil

Vi har alle vores egen stil. Det, som er naturligt for den ene, er ikke uden videre naturligt for den anden. Ingen kan overtage formuleringer fra andre uden at bearbejde dem en hel del. De eksempler, vi giver i det følgende, skal derfor bare opfattes som et råtkast. De kan give tips til måder at gå frem på, men bruges de ubearbejdet, kan sjælesorgen blive en parodi.

### Hjælp til at slappe af

Den, der kommer til sjælesorg, kan være urolig og ængstelig og føle, at det ikke er let at komme i gang. Hvis det er tilladt at sætte ord på den slags følelser, slapper man bedre af, og tankerne kla-

res. Men det forudsætter som regel, at der inviteres til det.

Sjælesørgeren kan komme med sådan en invitation ved at sige: "Jeg forstår, at det er svært at komme i gang. Er det første gang, du opsøger en sjælesørger?", "Har du været nervøs for det her, eller er det i orden?" Den slags spørgsmål kan løse en del op.

Er sjælesørgeren selv afslappet, vil den, der kommer til samtale, som regel også slappe af.

Tit melder følgende reservationer sig hos den, der søger hjælp:

- Jeg vil ikke være til ulejlighed.
- Jeg vil helst ikke have ondt af mig selv.
- Der er sikkert mange, der har det meget værre.

Disse reservationer må ikke bare overhøres, men de må direkte imødegås.

Det hører med til livet, at vi af og til må besvære hinanden. Det er vel det, der ligger bag formaningen "Bær hinandens byrder" (Gal 6,2). Vi behøver af og til hjælp til at bære. Stoltheden må ikke få lov til at hindre os i at tage imod hjælp.

Det at vi vedkender os følelsesmæssige reaktioner, er ikke det samme som, at vi går rundt og har ondt af os selv. Når livet gør ondt, må vi indrømme det. Vi må hellere græde ordentlig ud nogle gange i stedet for at tage os sammen og bare gå og småklynke i lang tid.

Ja, der er sikkert mange, som har det meget værre, men det gør jo ikke mine problemer lettere. Jeg kan trænge til hjælp med at få en splint ud af fingeren, selv om en anden må gennemgå en større kræftoperation.

Af og til lyder også dette hjertesuk: "Jeg forstår ikke, at jeg kan have det så svært, når jeg ikke har oplevet noget virkelig dramatisk, men på mange måder har haft det godt."

Nej, det er ikke altid let at forstå, men ofte har det noget at gøre med "dråben, der udhuler stenen". En kendt torturmetode er at binde offeret til en stol og lade vanddråber dryppe ned på hovedet. En dråbe vand er en bagatel. Den første dråbe mærker man

næppe, men lidt efter lidt begynder det at gøre ondt. Sådan går det også, når man gang på gang får "små" kritiske kommentarer fra forældrene, bliver drillet af skolekammeraterne, eller oplever at en bror eller søster får større opmærksomhed.

### Hvad er problemet?

Viser det sig svært at få beskrevet problemet eller problemerne, man kæmper med, kan sjælesørgeren hjælpe ved at stille "åbne spørgsmål", det vil sige spørgsmål, som ikke lægger op til bestemte svar.

Åbne spørgsmål kan begynde med ord som "hvad", "hvem", "hvornår", "hvor", eller "hvordan". Det må være spørgsmål, som ikke bare kan besvares med et "ja" eller "nej". De skal heller ikke stilles, sådan at den, som søger hjælp, tror, at der forventes bestemte svar. De skal i stedet være en hjælp til at fortælle og beskrive.

Åbne spørgsmål, som indledes med et "hvorfor", vil ofte føre til, at man begynder at intellektualisere, samtidig med at man fjerner sig fra sine følelser. Er det en pointe at finde nogle følelser frem, bør sjælesørgeren undgå at spørge "hvorfor". Er det derimod en pointe at give hjælp til større selvindsigt og til at se de store sammenhænge, er den slags spørgsmål på sin plads. Tit kan det i øvrigt være uhyre vanskeligt at sige noget sikkert om, hvad der er årsagen til, at noget opleves som tungt. Og hvis vi vidste, hvad der var årsagen, er det dog ikke sikkert, at vi havde så megen nytte af det.

### Samtalen må ikke ligne et krydsforhør

Spørgsmålene må heller ikke stilles sådan, at den, der søger hjælp, passiviseres. Det er ikke sjælesørgerens opgave at gætte sig frem til problemet ved at lege "20 spørgsmål til professoren". Ingen sjælesørger kan gætte sig frem til den slags. Den, der kommer til

samtale, skal selv have lov til at fortælle det.

Ja, vedkommende skal ikke bare have lov til det. Det er ham eller hende, som har ansvaret for, at der sættes ord på det, der er vanskeligt. Nogle af dem, der kommer til samtale, kan trænge til at høre, at det er dem selv, der har ansvaret, og at de snyder sig selv, ikke sjælesørgeren, hvis det lykkes at fortie noget.

- For at få samtalen i gang kan vi spørge: "Hvad er det, du vil tale om?" eller: "Hvad er det, du oplever som svært for tiden?" Måske må vi tilføje: "Det gør ikke noget, at det bliver lidt usammenhængende i begyndelsen. Er du først kommet i gang, opdager du nok, at du får det væsentligste med."
- Efterhånden kan vi opfordre til uddybning: "Kan du sige lidt mere om det?" eller: "Hvad mener du, når du siger, at ...?"
- Er et område foreløbig færdigbeskrevet, kan vi spørge: "Er der andet, du er optaget af?"

Det er vigtigt at stille helt åbne spørgsmål. Sjælesørgeren opleves ofte som en autoritetsperson. Mange af dem, der søger hjælp, har desværre let ved at tro, at sjælesørgeren altid ved bedst. Når sjælesørgeren har stillet "diagnosen", vil de derfor ofte uden videre godkende den, især hvis de ellers ikke er vant til at sætte navn på følelser og problemer. Sjælesørgeren får da en rar fornemmelse af at være menneskekender. De, som søger hjælp, føler sig derimod tomme og ikke særlig tilfredse – om ikke straks så i det mindste hen ad vejen.

### Følelser

Gode spørgsmål skal altså føre til, at den, der søger hjælp, får lov til at fortælle, uddybe og komme i kontakt med sine følelser. Det at få kontakt med sine egne følelser er vigtigt. Er man ikke vant til at lægge mærke til, hvad man selv føler, må man have hjælp til det.

Samtidig må man være opmærksom på, at det er hårdt arbejde at bearbejde følelser. Det kan være både svært og skræmmende,

og man kan blive ret udmattet af det.

Sjælesørgeren må altså være varsom, sådan at stærke og vanskeligt håndterlige følelser ikke fremprovokeres før den, som søger hjælp, magter at tage imod dem og tackle dem. Tit må man nærme sig lidt efter lidt og over lang tid. På den måde bliver man bedre forberedt på at tage imod det, der kommer; man bliver tryk i opfattelsen af, at følelserne ikke behøver være farlige, og at man vil møde både støtte og respekt, når det virkelig kniber.

- Sjælesørgeren kan spørge om, hvordan det føles her og nu. "Hvordan har du det med at tale om disse ting?", "Hvordan har du det indvendig, når du sidder her og fortæller?", "Prøv at finde ud af, hvad der foregår inde i dig nu. Hvilke følelser kommer op i dig?"

- Man kan spørge om, hvordan det føltes på det og det tidspunkt. "Kan du huske, om du reagerede følelsesmæssigt i den situation?", "Husker du, om du blev bange eller vred? Eller var det andre følelser, der meldte sig?"

- Hvis der svares noget i denne retning: "Jeg føler, at ...", er det antagelig mere udtryk for en tanke end en følelse.

Skal man finde frem til selve følelsen, må der bruges udtryk som: "Jeg er vred", "Jeg føler afsky", "Jeg føler mig meget lille", "Jeg mærker, at jeg får mavepine", "Jeg får næsten lyst til at slå!"

Når den, man taler med, kommer med udsagn af typen: "Jeg føler, at ...", må sjælesørgeren forsøge at få ham eller hende til at omformulere sætningen. Det må dog gøres med nænsomhed og takt.

### Hvem taler?

Det hedder, at vi har to ører og én mund, for at vi skal lytte dobbelt så meget, som vi taler.

Der er noget, der hedder "at lytte aktivt". At lytte på den måde

er anstrengende og hårdt arbejde – det kan faktisk være mere belastende end selv at tale. Man kan ikke sidde og forberede sit næste indlæg, mens den anden taler. Når man lytter aktivt, har man som mål at kunne gentage det, den anden siger, sådan at vedkommende oplever, at gengivelsen er korrekt både når det gælder indhold, nuancer og vægtlægning.

En snakkesalig sjælesørger er en dårlig sjælesørger. Lad os tage et par eksempler:

– *Der er noget, jeg gerne vil tale med dig om. Jeg er for tiden plaget af bekymringer. Uanset hvad jeg er i gang med, kan jeg ikke koncentrere mig. Bekymringerne stjæler al min kraft.*

– *Jeg forstår, hvad du mener. Sådan har jeg det også af og til, men så er det godt for mig at vide, at jeg kan stole på Gud ...*

Hvad er det, der er forkert her? Sjælesørgeren var så ivrig efter at fortælle, at "Gud er svaret", at han glemte at undersøge, hvad der egentlig var problemet. Og hvad er det, der får ham til at tro, at han efter at have hørt bare et par sætninger kan sige, at han selv har det på samme måde?

Vi prøver igen:

– *Der er noget, jeg gerne vil tale med dig om. Jeg er for tiden plaget af bekymringer. Uanset hvad jeg er i gang med, kan jeg ikke koncentrere mig. Bekymringerne stjæler al min kraft.*

– *Hvad er det, der bekymrer dig mest?*

– *Det ved jeg ikke helt. Måske er det alt det, som aviserne skriver om krig og kriser. Jeg spekulerer på, om jeg er bange for verdens undergang.*

– *Hvad får dig til at tro, at vi nu nærmer os verdens undergang?*

– *Måske særlig det, at vi er ved at ødelægge naturen og livsgrundlaget på jorden. Det gør mig både modløs og nervøs.*

– *Er der andet, du også er bekymret for?*

- *Ja, Else blev indlagt til undersøgelse for kræft i sidste uge.*
- Eller:
- *Jeg synes, det er så svært at vide, om jeg er kristen.*
- *Hvad er det, der får dig til at tvivle?*
- *Der er så meget. Det fungerer bare ikke for mig!*
- *Hvad er det, der ikke fungerer? Føler du ikke noget? Er det vanskeligt at tro, at kristendommen er sand? Plages du af synd? Eller er der noget andet?*
- *Det er vel mest det med synd.*
- *Tør du fortælle hvilke synder, du især har problemer med?*
- *Tja ... Det er vel især uærlighed.*
- *På hvilken måde er du uærlig?*
- *Jeg har ret og slet stjålet fra den forretning, jeg er ansat i.*

Ingen af disse spørgsmål forudsætter bestemte svar. Når sjælesørgeren spørger, om vanskelighederne skyldes konkrete ting, nævner han flere muligheder og holder muligheden åben for, at vanskelighederne kan have andre årsager end dem, han eller hun er kommet med.

### Direkte, men ikke uforskammet

I disse samtaler har vi også lagt mærke til, at sjælesørgeren stiller forholdsvis direkte og konkrete spørgsmål. Når den, der søger hjælp, er svag, lyder der en opfordring til at konkretisere.

Ingen får hjælp ved at snakke generelt. Man får hjælp, når man vover at være konkret – så konkret at det begynder at gøre ondt. Det gør f.eks. ikke så ondt at indrømme, at man er ”en stor synder”. Det er meget værre at indrømme, at jeg er en ”lille” tyveknaegt, løgner eller ægteskabsbryder. Men det er nødvendigt at være så konkret.

Hvis sjælesørgeren vil stille meget personlige spørgsmål, bør han eller hun først spørge: ”Er det i orden, at jeg stiller dig nogle

personlige spørgsmål? Du må endelig sige fra, hvis du af en eller anden grund ikke vil svare på dem. Det skal jeg nok respektere.” ”Jeg ville gerne vide om du ... Synes du, at du kan svare på det spørgsmål?”

### Ja eller nej

Vi har en mærkelig tendens til at flygte fra klare ja'er og nej'er. Vi vil hellere leve i et skyggeland, hvor både ansvar og skyld udviskes. Vi kan godt ønske, at noget var gjort, men vil ikke indrømme, at vi har gjort noget forkert. I dette skyggeland står vi i stampe! Vi kommer ikke videre. Lad os tage et eksempel:

- *Jeg burde ikke have kørt så hurtigt, som jeg gjorde. Det var godt dumt, at den cyklist skulle komme til skade.*
- *Synes du, at det var forkert af dig at køre så hurtigt?*
- *Det var dumt! Jeg kørte ikke hurtigere, end de fleste gør, og som regel går det jo godt. Frygtelig dumt!*
- *Du svarede ikke på det, jeg spurgte om: Synes du, at det var forkert af dig at køre så hurtigt?*
- *Forkert og forkert? Det er ikke så let at svare på. Bilen var fyldt af folk, der ville hurtigt frem.*
- *Du må vælge. Enten var det forkert af dig, eller også var det ikke forkert. Hvad mener du selv om det? (Pause)*
- *Jo. Det var forkert!*
- *Godt! Hvordan følte det at sige sådan?*
- *Det var svært, men også lidt godt.*

Der er mange andre spørgsmål, man kan teste sig selv på. Er det forkert at bagtale andre? Er det forkert at stikke hvide løgne? Er det forkert at arbejde sort? Er det forkert at snyde med selvangivelsen?

### Søg efter negativ tænkning

Den måde, vi taler på, afslører som regel den måde, man tænker og føler på. Lytter man til det, der siges, vil man få værdifuld information. Vær især opmærksom på:

*Sort/hvid-tænkning.* Man mister synet for nuancer. Alt er enten helt i top eller helt i bund. Det jævnt gode forsvinder.

*Overgeneralisering.* "Ingen kan lide mig". "Jeg kan *aldrig* finde ud af det". "Det går *altid* galt for mig". "Alle er imod mig."

*Selektiv abstrahering.* Man udvælger én blandt mange observationer. Man dumpede til en eksamen og føler sig uduelig. Det er glemt, at man derefter har fået fine karakterer.

*Personalisering.* Man tolker alle begivenheder, som om de var rettet mod én selv. "Det bliver altid dårligt vejr, når jeg holder ferie."

*Forstørrelse.* En lille fejl bliver en katastrofe.

*Formindskelse.* Man reducerer betydningen af det positive. "Det var bare et held, at jeg blev klassens bedste elev." Hvis man har fået ros, var rosen ikke ærligt ment. Hvis noget går godt, er det bare et lykketræf.

*Negativ forudsigelse.* "Jeg kan jo forsøge, men jeg ved, at det ikke går."

"Skulle-", "burde-", "må-" udsagn. "Burde" bliver hurtigt en byrde. For mange pligter og megen tvang fører ikke til øget indsats, men snarere til at vi går i stå. Jo mere man burde et eller andet, jo dårligere samvittighed har man, fordi man ikke gør det. Des vanskeligere bliver det også at få det gjort! (Ordet "burde" er ikke ret meget brugt i Bibelen!)

*Tankelæsning.* "De siger ikke noget, men jeg ved, at de er utilfredse med mig."

*Emotionelt ræsonnement.* "Jeg føler, at ... derfor er det sådan."

*Humor.* Selvironi kan af og til være sund. Men humor og selvironi kan også dække over megen smerte. "Klovnen", som får andre til at le, græder ofte i ensomhed.

### En større sammenhæng

Ofte er det umuligt at give varig hjælp, hvis man ikke betragter problemerne i en større sammenhæng. Den, der søger hjælp, kan have en livshistorie, som disponerer for bestemte problemer. Tunge oplevelser i fortiden kan have bidraget til at forstærke de aktuelle problemer. Vedkommende kan leve i et miljø, som kun giver ringe støtte og tryghed. Specielle omstændigheder kan have sat sit præg på livet for kortere eller længere tid. Sjælesørgeren kan også stå over for en psykisk lidelse.

Det kan kræve tid at kortlægge et problem. Er problemet omfattende, kan det være nødvendigt med flere samtaler, før sjælesørgeren og den, der søger hjælp, er ved sagens kerne.

### At fortælle

I samme grad, som problemet må ses i en større sammenhæng, er det vigtigt, at den, som søger hjælp, får god tid til at fortælle om det, der er vanskeligt – måske fortælle store dele af sin livshistorie.

Der sker noget med et menneske, som fortæller om sig selv.

For det første: Den, der taler, får som regel større indsigt i sig selv og ved efterhånden selv – måske til sin egen store overraskelse – en hel del både om problemets årsag og hvordan det kan løses. Vedkommende opdager måske også selv, at han eller hun ved en hel del om, hvad Bibelen siger om det, der er vanskeligt. Sjælesørgerens spørgsmål bliver da en hjælp til at tage egne ressourcer i brug. Og det er både godt og nyttigt at opdage, at man ikke er helt hjælpeløs og helt afhængig af andres vejledning.

For det andet: Den, der fortæller, vil ofte opdage, at problemet er forbundet med stærkere følelser, end han eller hun først troede. Det er ikke bare det, at han husker, at han blev mobbet i skolen, men nu mærker han, at det gør ondt at tænke på det. Det er ikke bare det, at hun rent intellektuelt ved, at hun altid har haft

et fjernt forhold til sin mor, men hun begynder at mærke et følelsesmæssigt savn. Følelser, som længe har været undertrykt, kommer op til overfladen.

### Trøst

Livet kan som sagt gøre overordentlig ondt. I velmenende tankeløshed kan vi let komme til at give en "trøst", som gør ondt værre. Lad os derfor sige nogle ord om trøst.

Den trøst, som består i, at vi prøver at bagatellisere smerten, reducere tabet, glatte ud og sige noget i denne retning: "Det går nok alt sammen, skal du se", er værre end ingen trøst. På samme linie ligger letbenede udsagn af typen: "Der er vel en mening med det" eller: "Der er mange, der har prøvet det, der er værre."

Den gode trøst er at vove at være nærværende, mens den, der har det svært, får lov til at reagere følelsesmæssigt og sætte ord på smerten.

Den gode trøst består i at hjælpe den, som har det svært, til at have respekt for sine egne følelser og reaktioner – kort sagt: respekt for sig selv.

Den gode trøst er at yde hjælp til at se realistisk på situationen uden at bagatellisere eller overdrive.

Den gode trøst består i at fremholde et realistisk håb uden at tvinge den, som har det svært, til kun at koncentrere sig om de lyse sider af livet.

### Ting tager tid

Hvis der først og fremmest er behov for at få konkrete svar på konkrete spørgsmål, er der måske ikke brug for mange og lange samtaler.

Hvis problemet derimod er mere omfattende, er der brug for tid – ofte megen tid. Sjælesorg er aldrig hastværksarbejde. Den, som søger hjælp, bør ikke føle, at "tiden er gået", før problemet

er tilstrækkeligt bearbejdet. Det er både ubehageligt og frustrerende at starte en proces og så efterhånden opdage, at der ikke er tid til at gøre den færdig. I så fald havde det måske været bedre slet ikke at starte.

### Processer

Det vigtigste er ikke, at det "føles rart" at tale med en sjælesørger.

På det psykiske område må en god sjælesørger kunne sætte processer i gang, som fører mod et mål som f.eks. større livsudfoldelse, et tryggere fællesskab med andre eller bedre udnyttelse af egne ressourcer.

På det åndelige område må processen gå i retning af f.eks. et godt og rigtigt fællesskab med Jesus Kristus og et liv som hans discipel og efterfølger. Men her opererer vi med langt mindre målbare størrelser, så det er meget vanskeligere at være konkret.

Det er det, der tager tid! Selv om mange synes, at det er rart bare at kunne tale – og måske også oplever en vis lettelse efter et par samtaler – er det slet ikke sikkert, at målet endnu er nået. Og lettelsen kan ofte vise sig at være højst midlertidig. Det tager tid at nå et mål, og det tager også tid at stabilisere tilstanden efter, at målet er nået.

I det følgende vil vi give et par eksempler på, hvornår en proces har nået målet:

*Problem:* Jeg kæmper med symptomer (som f.eks. hovedpine, ømme muskler, ondt i maven, angst, depression). *Processen* er forbi, når symptomerne er forsvundet, eller når de er kommet ned på et acceptabelt niveau.

*Problem:* Jeg har svært ved at acceptere, at det virkelig er mig, der har oplevet det, jeg har oplevet, gjort det, jeg har gjort, eller

føler det, som jeg føler. *Processen* er forbi, når jeg tør erkende, at det virkelig er mig, der har oplevet det, jeg har oplevet, gjort det, jeg har gjort, og føler det, som jeg føler – og det ikke længere truer mit billede af mig selv.

*Problem:* Fortiden giver mig en fornemmelse af smerte, skam eller skyld – i så høj grad, at den fornemmelse indskrænker min livsudfoldelse eller gør det vanskeligt at finde mig til rette i et fællesskab. *Processen* er forbi, når jeg ikke længere føler smerte, skam eller skyld, eller når jeg kan leve med disse følelser, uden at de hindrer min livsudfoldelse eller hindrer mig i at glide ind i fællesskabet.

*Problem:* Jeg slider med et uheldigt og u hensigtsmæssigt reaktionsmønster (jeg spiser, hver gang jeg føler mig ensom, jeg isolerer mig, når jeg er bange, jeg kritiserer andre for at skjule min egen usikkerhed, jeg spiller klovn for at skjule, at jeg græder). *Processen* er forbi, når jeg har oplevet, at jeg kan bryde ud af det uheldige mønster og gøre hensigtsmæssige erfaringer, som bringer mig nærmere mine egentlige behov og mål.

*Problem:* Mine følelser er truende, fordi det føles som om de – hvis de slippes løs – vil tage kontrollen over mig, ødelægge mig, gøre mig gal eller isolere mig fra andre. *Processen* er forbi, når jeg kan slippe mine følelser løs og vide, at jeg stadig har kontrol over mig selv (eller i det mindste hurtigt får kontrollen tilbage, hvis jeg i nogle minutter overgiver mig til følelserne), at jeg er stærk nok til ikke at gå i stykker, at jeg ikke er ved at blive gal, og at jeg ikke bliver forladt af alle andre (i det mindste ikke af sjælesørgeren eller sjælesorgsgruppen).

Desuden: Ingen proces er til ende, før den, der har søgt hjælp, er blevet uafhængig af sjælesørgeren og tør stå på egne ben og have tillid til, at han eller hun selv kan vurdere livssituationen og

træffe egne, selvstændige valg.

### ”Menneskekender”!?

Desværre er det ikke ualmindeligt, at sjælesørgere lancerer sig selv som menneskekendere. Problemet er bare, at idet vi tror, at vi er det, bliver vi sjuskede på den måde, at vi træffer hurtige beslutninger, putter mennesker i båse og opdeler dem i kategorier. Dem, vi skal hjælpe, er ikke længere enestående og levende.

En sjælesørger, som giver indtryk af at vide mere om den, han taler med, end denne selv kender til, skaber irritation og forsin-ker processen.

En god sjælesørger er altid parat til at revidere sin opfattelse af den, han taler med, er villig til at se problemet fra stadig nye vinkler, og er åben for, at der kan komme nye ting frem i samtalen.