

# **Papok és világiak közötti kommunikációt segítő megoldások**

A kommunikáció alapjai

F. Várkonyi Zsuzsa: Tanulom magam c. könyve alapján

# Az előadás célja

- Rávilágítani és megérteni a kapcsolataink összefüggéseit, esetleges nehézségeit, azon a szinten, amelyet egy laikus tudhat, segít a továbblépésben
- A kapcsolataink minőségén lehet változtatni
- A T.A. és a Gordon-féle kommunikáció alapjainak megismerése

F. Várkonyi Zsuzsa szakpszichológus, a Gordoniskola megalapítója és a gordon-módszer magyarországi meghonosítója

Könyvei: Már százszor megmondtam; Tanulom magam; Sors és sérülés

P.E.T. T. Gordon könyvének fordítója

## Még az előadás előtt...

- Nem megoldásokat, hanem szemléletet adni
- Találkozás és kapcsolat a hívekkel, emberekkel
- A hívek várják, hogy megszólítsuk őket, hogy ismerjük őket...
  
- Elégedett vagyok-e a kapcsolataim minőségével? Akarok-e fejlődni, változni? Boldogságkutatás...
- Meg lehet-e változtatni a másikat? (papokat, híveket, hitoktatókat...)
- A bicikli ismerete és a biciklizés -- az két dolog
- Autóvezetés a gyakorlatban (tréning és a valóság)

Személyiség függő: elutasítottság, népszerűség, elfogadottság, egyházközségben a lelkipásztor működése, váltások (papok különbözőségének ajándéka??)

- A személyi érettség és az együttműködés színvonala egyenes arányban vannak
- Hogyan tudok, akarok-e együttműködni az egyházközség tagjaival, elöljáróimmal!?

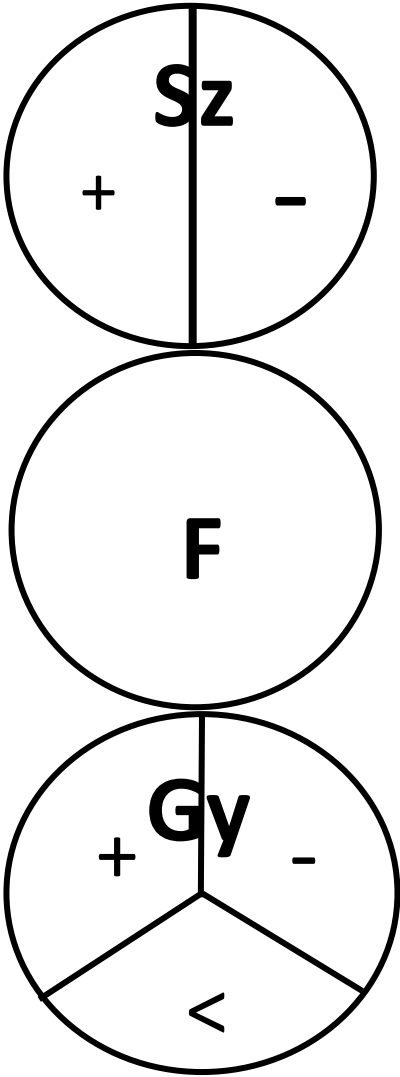
# Szemlélet a pszichológiában

- Carl Rogers: az értő figyelem atyja
- Thomas Gordon: aki szimmetrikus készségtárat alakított ki az értő figyelem alapján
- Eric Berne: az én-állapotok (én-szeletek) tudatos kontroll alá vehetők
  - Ettől lesz egyenrangú és tisztességes a kapcsolat-vezetésem
- F. Várkonyi Zsuzsa: Gordon és Berne ötvözése

# A TA filozófiai alapfeltevései

- A TA (Tranzakció Analízis) filozófiai alapfeltevései
- Az emberek eredendően lelkileg egészségesek. Minden ember az alap természeténél fogva arra törekszik, hogy harmóniában éljen magával, másokkal, a természettel.
- Mindenki megvan a gondolkodásra való képesség, azaz meg tudja érteni, mi történik vele, és ebben mennyi az ő felelőssége
- Mindenki felelős saját döntéseiért, s az életéért.

# Eric Berne: személyiség szerkezete

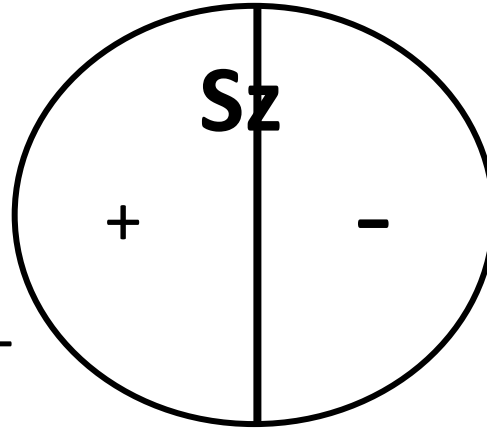


## **Gondoskodó Szülő-én**

**Funkciója:** dajkálni

**Műveletei:** tanít,  
kísérőként bevezet, normá-  
kat őriz és ad tovább, ápol,

Gondoz, nyugtat, megvéd, dicsér, jutalmaz



## **Kritikus Szülő-én**

**Funkciója:** értékelni

**Műveletei:** megítél, elítél,  
büntet, korrigál, jóvá hagy

**Nyersanyaga:** norma, szabály, dogma, látott minta, hagyomány,  
lelkiismeret, hit, világnézet

**Iránytűi:** helyes – helytelen; muszály – tilos; így szokták -  
rendbontó



# Szülői énállapot funkcionális modellje

## **Kritikus Szülői énállapot:**

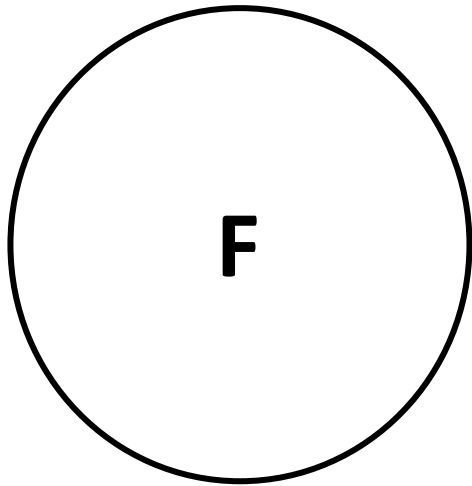
- Az egyén ellenőrzésére, irányítására vagy bírálatára használ, másoknak vagy önmagának ad utasításokat.
- Funkciója a normák, a szabályok érvényesítése, az ellenőrzés.
- Negatív formája a másik személyiség méltóságát sértő, leértékelő bírálat, az eltúlzott kontroll, önmaga és mások öncélú korlátozása.

## **Gondoskodó Szülői énállapot:**

- Az egyén akkor alkalmaz, amikor másokról vagy önmagáról gondoskodik, testi és szellemi táplálékot ad, vigasztal, segítséget nyújt, bátorítja az önálló cselekvést, örül a sikernek.
- Negatív formája a túltámogató magatartás, amikor a személy nincs tekintettel arra, hogy partnere valóban igényel-e támaszt.

# Felnőtt-én

**Műveletei:** tájékozódik, megtanul, tapasztalatot gyűjt, mérlegel, elemez, összefüggéseket talál, tesztel, belát, tevez



**Nyersanyaga:** tény, információ, valószínűség, következmény, kockázat, előny, hátrány, beválás

**Tulajdonságai:** racionális, logikus, követhető, célirányos, megoldásra törekvő, elfogulatlan, indulatmentes

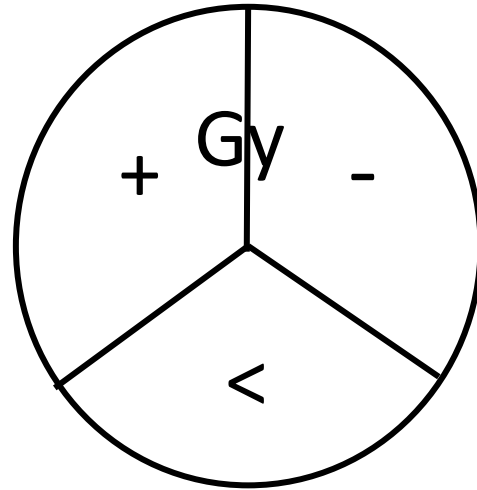
**Iránytűi:** szükséges, igaz, hasznos, fontos, megéri, elkerülhetetlen

## Felnőtt énállapot funkcionális modellje

- Működései: a tájékozódás, a célirányos, pontos kérdések feltevése
- külső-belső ingerek értékelése
- hipotézisek felállítása, a döntések- különböző szempontok egyeztetése
- a rendelkezésre álló erőforrások mozgósítása

# Gyerek-én

**Funkciója:** érezni (főként)



**Műveletei:** örül, vágyakozik, játszik, fájdalmat, félelmet érez, átél, megérez, emlékezetében tárolja az élményeket, szubjektíven értelmez

**Nyersanyaga:** élmény, kaland, elfogadás/elutasítás

Tulajdonságai: spontán – megkövült; kíváncsi, lelkes, szélsőséges, indulatos, gyáva, békét kereső, vakmerő, ütközést kereső, független, vicces, eredeti

**Iránytűi:** kellemes – kellemetlen; biztonságos – izgalmas; engem szolgál, megrövidít.

# Gyermeki énállapot funkcionális modellje

**Alkalmazkodó Gyermeki énállapot:** hogyan viszonyulunk a társadalmi elvárásokhoz – szabálykövetés.

*Alávetett Gyermeki énállapot:* szülők követelményeinek, majd társadalmi elvárásoknak való megfelelés, alárendelődés.

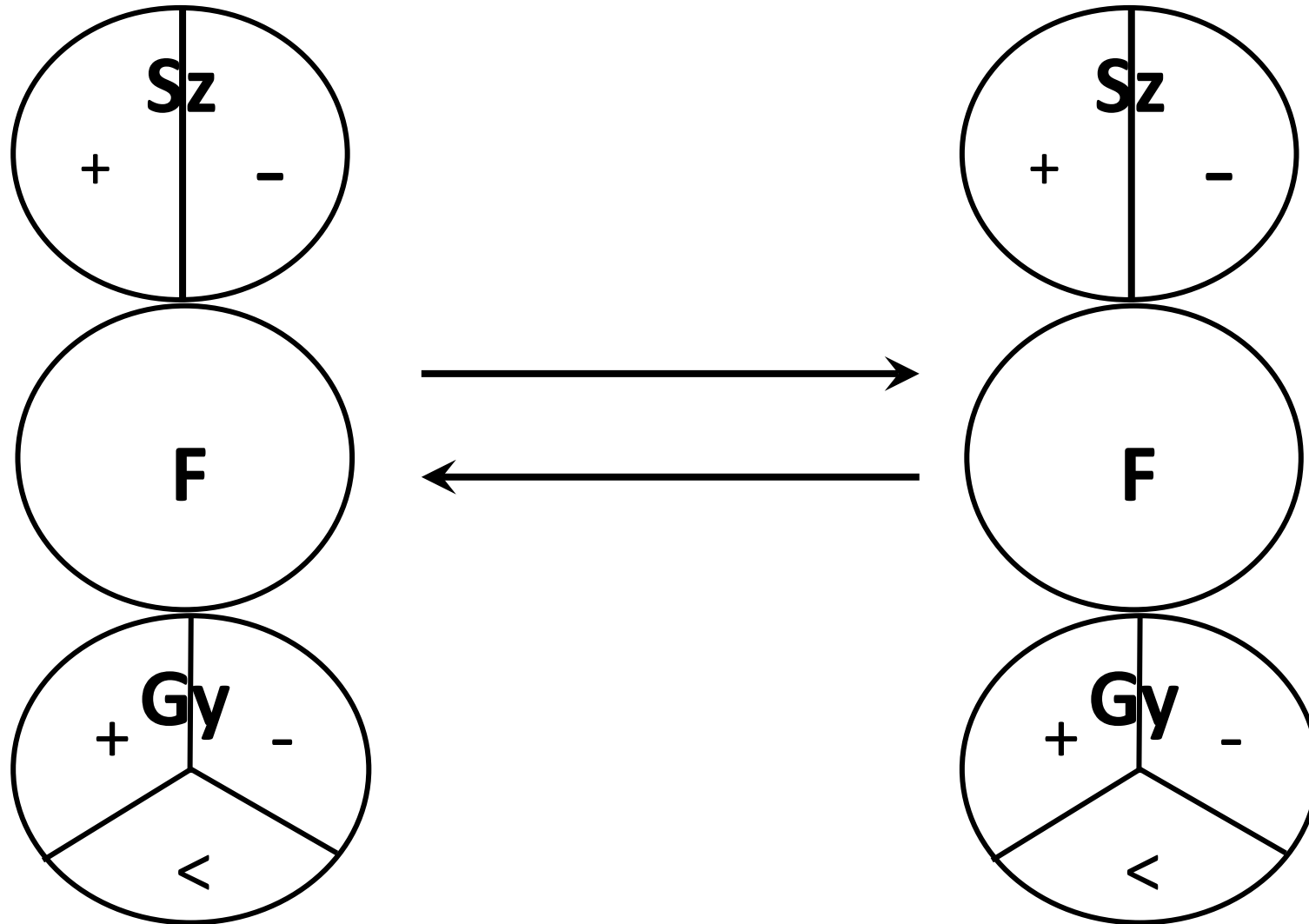
Negatív formája, ha valaki akkor is alárendelődik másoknak, ha azt semmi sem indokolja és képes lenne maga is dönteni

*Lázadó Gyermeki énállapot:* „fellázad a szabályok ellen”, jelzi, ha egy kapcsolatban az egyensúly megbillen, ha a felek egyike elégedetlenné válik. Negatív formája az öncélú lázadás, a megegyezésre való képtelenség.

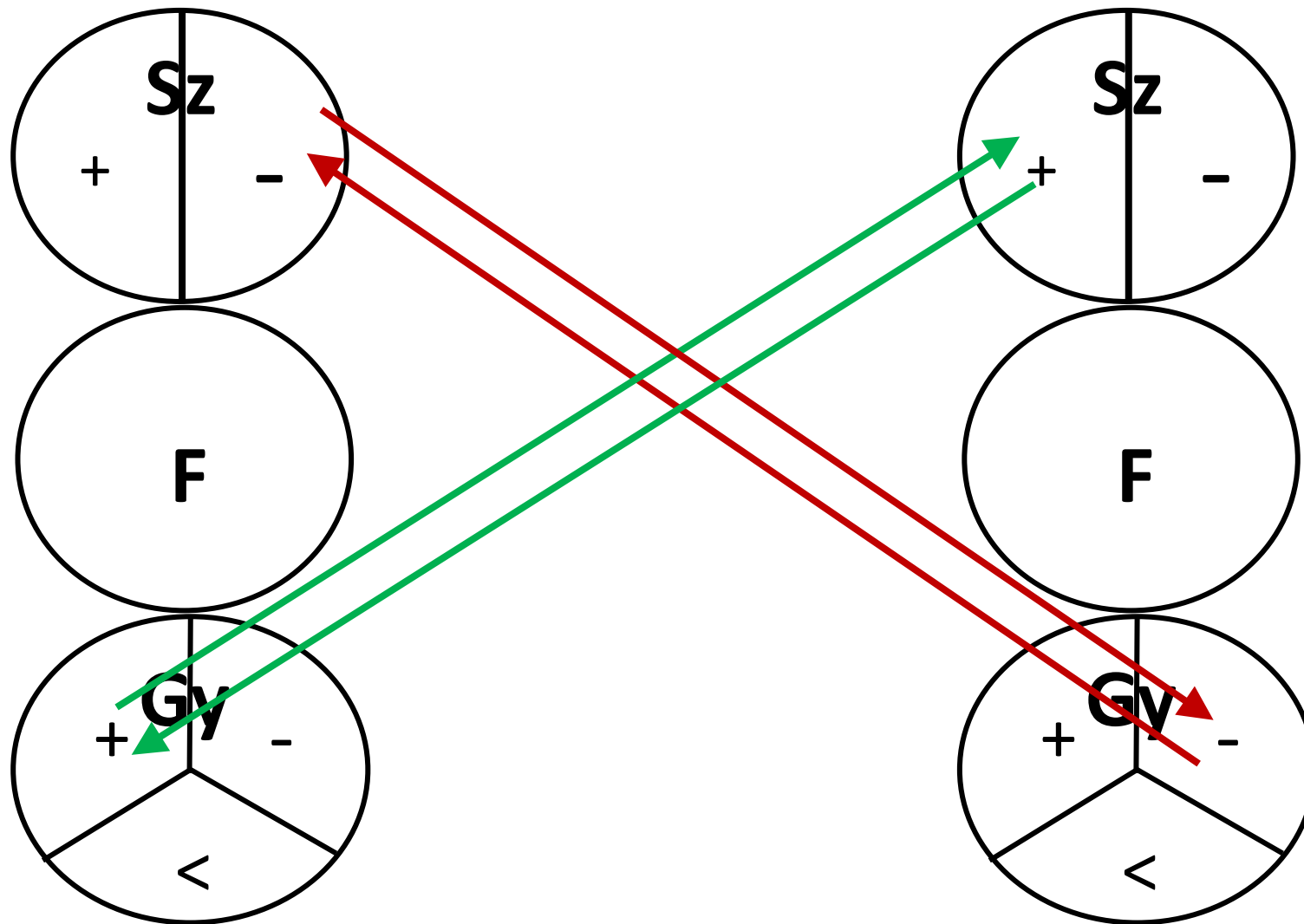
**Szabad gyermeki énállapot:** lehetővé teszi az egyén számára, hogy szabadon kifejezze érzéseit, vágyait.

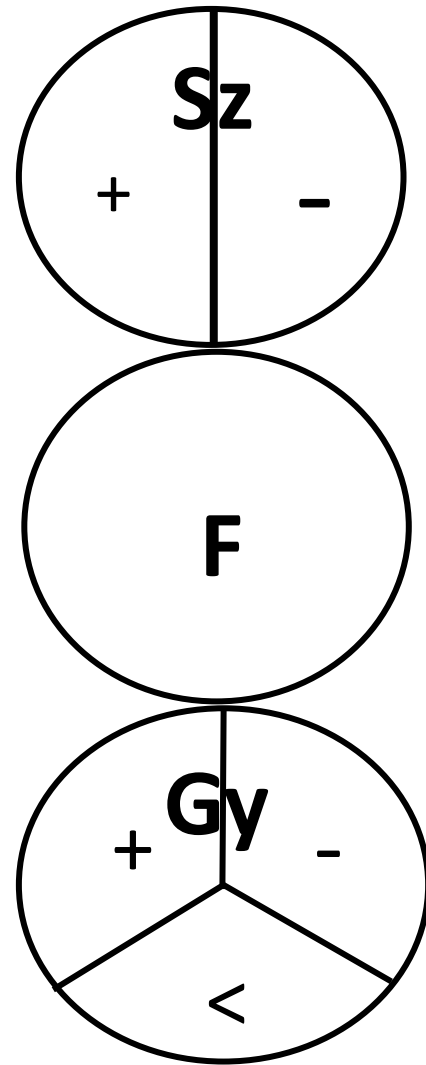
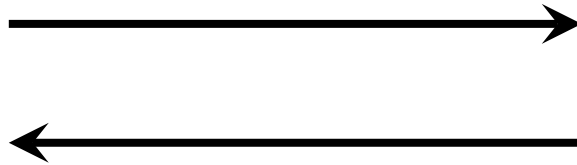
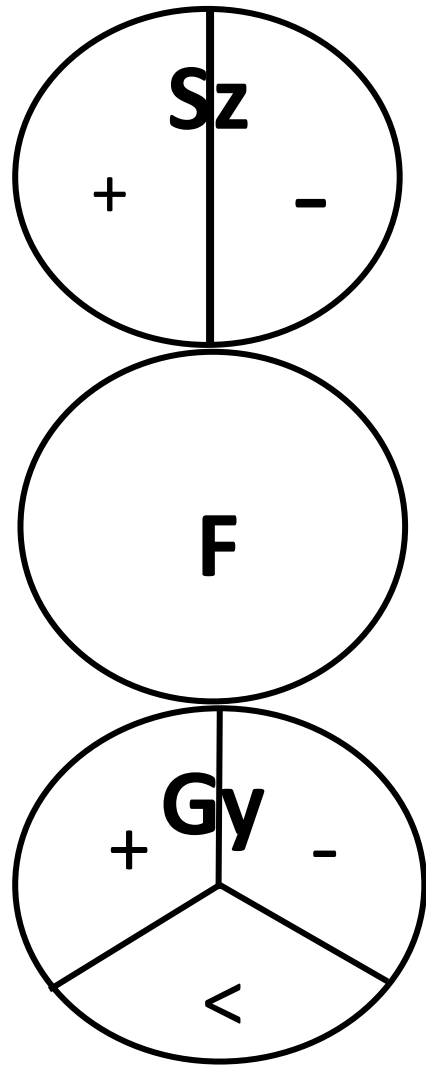
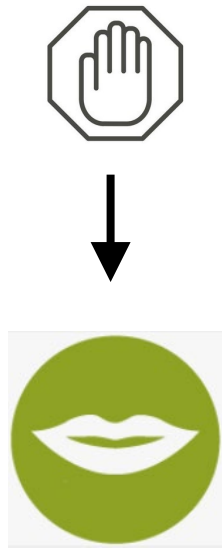
A lázadó Gyermekitől a függetlenség különbözteti meg, azaz tisztán belső indítékok, pillanatnyi ötletek, a kreatív fantázia vezérlik.

# Az én-részek találkozása



Amikor ösztönösen, kontrollálatlanul kommunikálunk - játszma







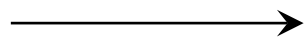
# Ki lehet-e lépni a „túlburjánzó” énekből?

- Nehéz, mert zsigeri
- Tudatosan változtathatunk /önismereti tréningek, csoportok
- Belső engedélyek, korlátok
- Mély önismereti csoportok, szakemberek

# Együttműködés a másikkal

- „Oké vagyok, oké vagy” „Jól érzem magam a bőrömben”
- Meghallgatni, figyelni a másik érzéseire, igényeire - ÉF
- Amikor én vagyok bajban: figyelni magamra, érzéseimre, igényeimre, megtanulni elmondani a bajomat, nehézségemet - a megfelelő helyen, a megfelelő embereknek - Én-ü
- Keresni azt a megoldást, ami mindkettőnknek jó és elfogadható  
- harmadik módszer

**SEGÍTIK**



**A BESZÉLGETÉST**

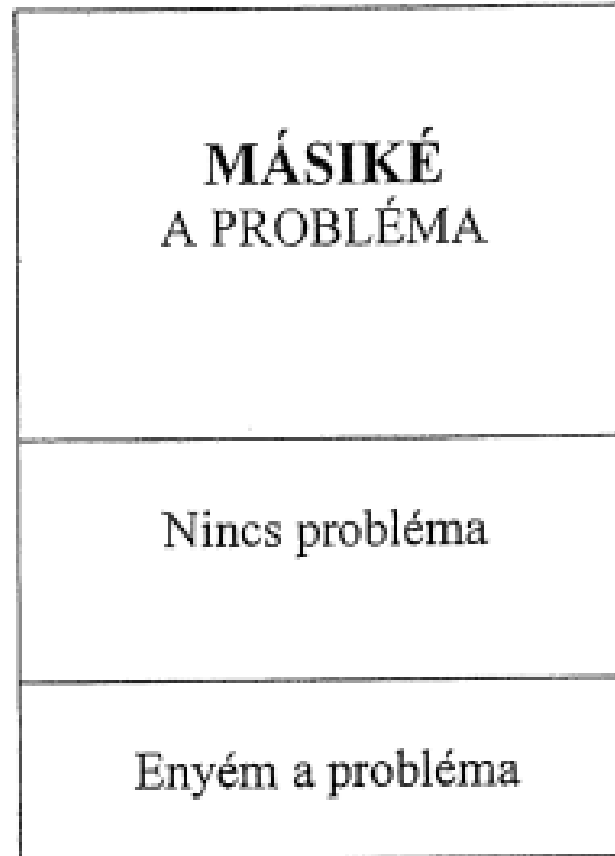


**GÁTOLJÁK**

- aktív hallgatás
- érzés megfogalmazása
- összefoglalás
- ismétlés
- sűrítés
- kiemelés
- nyomaték
- nyitott kérdés
- tisztázó kérdés
- ajtónyitogatás
- újra fogalmazás
- képek, szimbólumok

Azt értettem meg...  
ettől ..... érzed magad

**ÉRTŐFIGYELEM**



- Parancsolás, utasítás
- figyelmeztetés,  
fenyegetés
- prédikáció,  
mogleckéztetés
- tanácsok, javaslatok
- tanítás, kioktatás
- bírálat, hibáztatás
- szidás, megbélyegzés
- értelmezés, elemzés
- dicséret, egyetértés
- biztatás, vigasztalás
- kérdezgetés, vallatás
- visszavonulás
- gúnyolódás
- humorizálás
- kizökentés
- figyelmeztetés  
nyomatékkal

## **A kártékony kérdés háttere lehet:**

- 1. A meghallgatót fenyelezi a csend.**
- 2. Kérdéseivel akarja demonstrálni, mennyire figyel.**
- 3. Türelmetlen a probléma-találás tempójával.**
- 4. Kedvesnek és segítőkésznek akar mutatkozni.**
- 5. Saját hozzáértését igyekszik megmutatni.**
- 6. Így gyűjt adatokat SAJÁT megoldásához.**
- 7. Ezzel kendőzi kétségeit vagy rosszallását.**

# Hasznos támogatói kérdés-fajták

- **Helikopter**

- (pl: “Mi ebben neked a legnehezebb?”, “Gondoltál-e valamilyen megoldásra?”, “Mi a te felelősséged ebben?” stb.)
- Teljes rálátást célzol meg
- Kívülről nézve határozod meg és helyezed el, amit hallasz
- Kérdésed/meglátásod újszerű szögből fogalmaz
- *Gyerek*-éned naívan felfedez, *Felnőtt*-éned “megkérdőjelez”

## **Reflektor**

*(pl. “Az előbb úgy fogalmaztál, hogy... Ez vajon hogy alakult ki?”),*

*“Nem értettem pontosan, miért te foglalkozol ezzel...”)*

Elejtett szálak vagy elejtett megjegyzések nyomába szegődsz

Intuíción szól, hogy arrafelé volt a kincs: hátra arc!

*Pozitív Szülő-éned is bízathatja őt, hogy visszamerészkedjen*

- **Fehér bot**

(“*Azt nem értettem pontosan, hogy....*”, “*Tulajdonképpen ki is az, aki...?*”)

- Azonnal vagy a “blokk végén” rákérdezel arra, amit nem értesz, és ami nélkül a folytatás sem érthető
- A beszélgetés végén rákérdezel a fehér foltokra: ezek lesznek a kulcsok a megoldáshoz – akár logikai láncszemhiány (F), akár egy benned szokatlan érzést kiváltó viselkedés (Gy)
- Ha a gyors információgyűjtés a cél, egy direktív kérdéssor is veszélytelen – csak vállald föl, hogy ez *az*.  
*Felnőtt*-éned keres használható támpontokat a tájékozódáshoz

- **A “mérnök agy” mögött**

(pl. *“Mondanál egy példát?”*, *“De téged ez hogy érintett?”*,  
*“Hogy vagy te ezzel a helyzettel?”*)

A saját érzéseket szívesen elrejtő, általánosító megfogalmazások mögé kérdezünk: *“Az ember ilyen helyzetben...”* helyett beszéljen saját élményéről!

A kizáródott gyerek-ént hívjuk be a felnőtt-én terrorja ellen.



## RÓLAM SZÓL

A konfrontáló (szembesítő)

/A TE-üzenet helyett/

3 része:

1, VISELKEDÉS, ami  
problémát jelent neked

Ítéletmentes elmondása  
(hallható, látható, amit  
le lehet játszani)

2, ÉRZÉSEID

3, KÖVETKEZMÉNYEK rád  
nézve

- Valóságos és őszinte
- Belülről fakad
- Nem vonja felelőségre a másikat

## ÉNÜZENET

Másiké a probléma
Nincs probléma
<b>ENYÉM A PROBLÉMA</b>

Amikor nem vagy itt a megbeszélés időben, aggódni kezdek és félek, hogy elkésünk a színházból.

Amikor az íróasztalom takarításánál összekeverik a dolgaimat, dühös leszek, mert később tudom kezdeni az órát a keresés miatt.

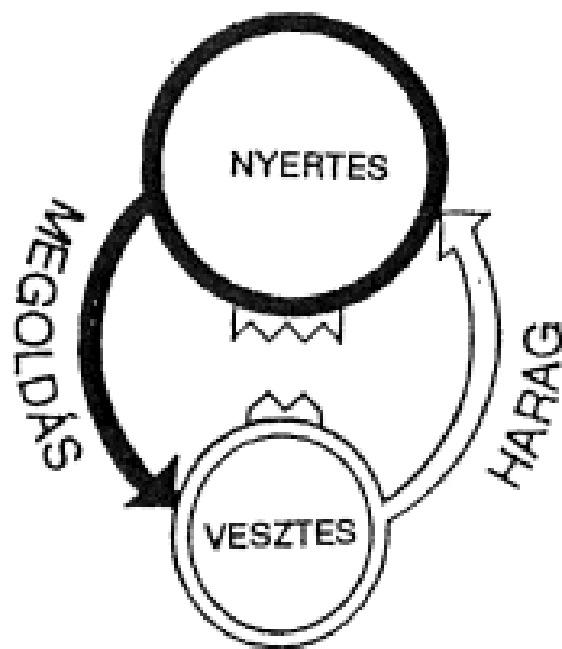
# **Senki ne keresse csak a maga javát, hanem a másét is**

- „Ha ér valamit a Krisztusban adott buzdítás, a szeretetből fakadó intelem,
- a lelki közösség, a bensőség és együttérzés,
- <sup>2</sup>akkor tegyétek teljessé örömeimet azzal, hogy egyetértetek, ugyanúgy szerettek és egy lélekként ugyanarra törekedtek.
- <sup>3</sup>Semmit se tegyetek vetélkedésből vagy hiú dicsőségvágyból! Inkább mindenki alázatosan a másikat tartsa magánál kiválóbbnak.

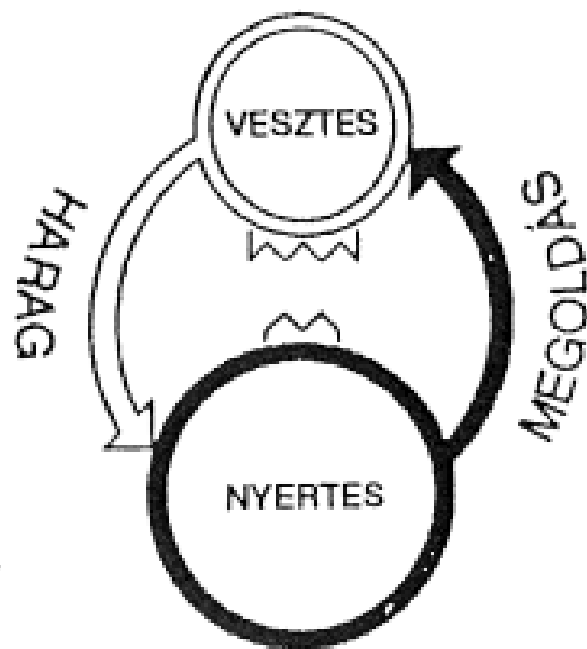
- **<sup>4</sup>Senki ne keresse csak a maga javát, hanem a másét is.**
- <sup>5</sup>Ugyanazt a lelkületet ápoljátok magatokban, amely Krisztus Jézusban volt. <sup>6</sup>Ő Isten formájában volt, és az Istennel való egyenlőséget nem tartotta olyan dolognak, amelyhez föltétlenül ragaszkodnia kell, <sup>7</sup>hanem kiüresítette magát, szolgai alakot öltött,
- és hasonló lett az emberekhez. Fil 2,1-7

# Nyertes-nyertes III. módszer

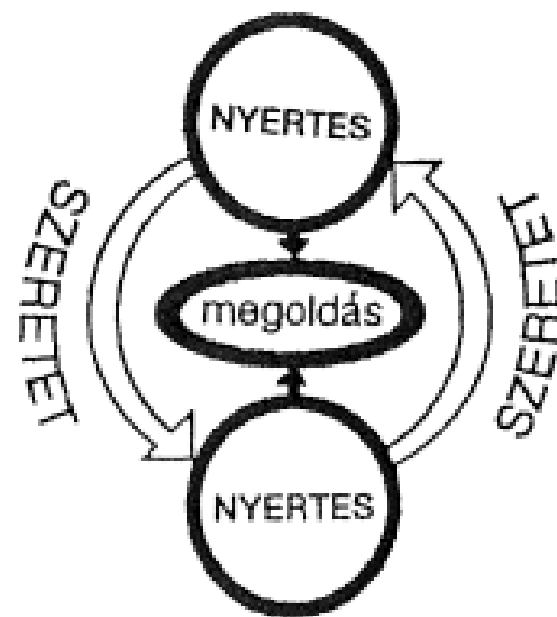
I. MÓDSZER



II. MÓDSZER



III. MÓDSZER



„Adj a te szolgádnak  
halló szívet!” 1Kir 3

Érzelmi intelligencia, érzelmi nevelés