

## Hogyan kérjük, hogy kapjunk is? „Mindenki, aki kér, kap” (Lk 11,10)

Előző előadásunkhoz kapcsolódva az Erőszakmentes Kommunikáció 4 pontjából (1. értékítélet mentes megfigyelés 2. érzés 3. szükséglet 4. kérés) az utolsó kettővel foglalkozunk. Arra neveltek minket, hogy illedelmesek legyünk, s megtanultuk visszatartani, várakoztatni vagy elfojtani szükségleteinket. Némelyünknel ez olyan jól sikerült, hogy már önmagunk elől is eltagadjuk valós szükségleteinket, mintha azok automatikusan bűnösek vagy önzőek lennének. Annyira szeretnénk megfelelni saját eszményeinknek és jó keresztények lenni, hogy azt gondoljuk, mi már olyan szentek vagyunk, hogy félre tudjuk tenni szükségleteinket a nemes cél érdekében. Egy darabig sikerül is, de aztán kerülő úton előburjánzanak eltagadott igényeink, olykor aránytalan kitörések vagy megmagyarázhatatlan mértékű depressziós hangulatok formájában. Egy fiú, aki annyira segített mindenkin, hogy enni nem maradt ideje, úgy lerobbant, hogy hónapokig mások segítségére szorult. Meg kell tanulnunk önmagunkhoz is együttérzéssel odafordulni, főleg olyankor, amikor a mi szükségünk nagyobb, mint a körülöttünk lévők. „Szeresd felebarátodat, mint önmagadat” mondja Jézus, ezzel a szeretet intelligenciáját tanítja, és arra bátorít, hogy tegyük meg a másik felé, de önmagunk felé is azt, amit az ő helyében mi is elvárnánk. Ki szeresse és gondoskodjon arról az emberről, akivel napi 24 órát együtt vagyunk, ha nem mi. Isten önmagunkra bízott elsősorban, mert nálunk jobban senki nem tudja, mire van szükségünk.

Félre ne érts! Van helye annak, hogy szeretetből lemondjunk saját pillanatnyi szükségleteink betöltéséről, de aki sportot űz abból, hogy rendszeresen átgyalogol saját elemi szükségletein, az könnyen zsarnokká válhat környezete számára, vagy pedig abba a helyzetbe kerülhet, mint az említett fiú. Ha úgy mondasz le valamiről, hogy utána kerülő úton mégis visszakerül vagy visszalopod magadnak, az nem szeretet, hanem bújtatott öntetszelgés. Kapcsolataink igazsága megköveteli az alázatot, hogy elismerjük korlátainkat és határainkat, mit tudunk vállalni szeretettel és mit nem. Elismerni, hogy nem vagyunk eszményiek, egyet jelent azzal, hogy többé nem kísérelünk meg mást mutatni, adni, mint akik vagyunk. Annyit tesz, mint valós önmagunkkal megajándékozni embertársunkat. Ne feledd! Isten a jó kedvű adakozót szereti. Ez nem jelenti azt, hogy a szeretet ne kérne tőlünk olykor rendkívüli áldozatokat is, de azt igen, hogy amit odaáldoztunk, azt ne kérjük vissza más formában. Istennek talán többet ér az alázatos kevés, mint az öntetszelgő sok, amit igazából csak hitelbe adtunk. Az imádság is akkor igazi, ha Istennek sem eszményi énünket (aminek hisszük magunkat olykor), hanem reális énünket adjuk. Gondolhatsz itt a farizeus és a vámos esetére (Lk 18,9-14). Ez nem jelentheti lustaságunk és önzésünk kipártolását, hogy megalkuszunk önmagunkkal és nem akarunk növekedni a szeretetben elkényelmesedve abban, hogy „én ilyen vagyok és kész”. Képzeld, ha a vámos azzal kérkedne, hogy Ő legalább őszinte, nem úgy, mint a szenteskedő farizeus? Vajon megigazulva ment volna haza? Végül nem jelentheti azt sem, hogy csecsemőkori színvonalra degradáljuk magunkat, öncélú, önközpontú emberekké válva, akik szerint a világ csak azért van, hogy az ő vágyaikat kielégítse.

Ebben az előadásban két dologhoz kaphatsz segítséget: Az első, hogy felismerd és megfogalmazd saját szükségleteidet, mint pillanatnyi hangulataid és érzéseid igazi okát. A második, hogy megtanulj úgy kérni, ami gazdagabbá teszi mind a te életedet, mind pedig azét, akitől kérsz. Miért nehéz kérnünk? Mert félünk a visszautasítástól. Nem szeretjük elismerni szegénységünket, hogy másokra szorulunk. De mi nem ezt tanultuk Krisztustól („Kérjétek és kaptok!”), aki értünk szegénnyé lett, kiüresítette önmagát és rászorulóvá tette önmagát. Így akart kapcsolódni hozzánk. Az Isten, aki táplál minden madarat, Mária keblén kevéske tejjel jóllakik. Nem mondott le emberi szükségletéről és arról sem, hogy később ezt nap mint nap elkérje magának. Sőt a legmélyebb kapcsolata Ahhoz lett, Akinak leggyakrabban mondta: Kérek szépen! Azaz Édesanyjához. Aki kér, az esélyt ad másoknak, hogy mélyebb kapcsolatba lépjenek vele. A kérés a szeretet egyik formája is lehet, ha jézusi stílusú. Azaz ha alázatos, nem követelőző, s a valóban szükségesre irányul, bízva abban, hogy jóindulattal fogadják.

### **Az érzéseink mögötti SZÜKSÉGLETEINK felismerése és elismerése - Felelősséget vállalni az érzéseinkért**

Nehéz felelősséget vállalnunk a saját érzéseinkért, haragunkért pl. szívesebben okoljuk az embereket vagy az eseményeket ahelyett, hogy beismernénk, hogy érzéseinknek okai nem a külső körülményekben rejlenek, hanem bennünk: fel nem ismert és be nem teljesült szükségleteinkben. Ezért helyesebb, ha az érzéseidet a saját igényeiddel magyarázod: „(én)... érzem magam, mert bennem nagyobb igény él a ...-ra.” Valakit ugyanaz a körülmény feldühít, míg a másikat hidegen hagyja, ennek oka az eltérő szükségleteinkben van. Pl.: „dühít, hogy a töri tanár már megint elbeszélgette az órát, mert szükségem van arra, hogy kitűnőre érettségizzek.” Egy másik diák lehet, hogy kifejezetten élvezte ezt. Mások bírálata valójában saját kielégítetlen igényeink átruházott kifejezése. Ha egy feleség azt mondja, hogy „jobban szeretted a munkádat, mint engem”, akkor ezzel azt akarja



közölni, hogy a bensőséges kapcsolatra irányuló igénye nincs kielégítve. Az érzések tövében mindig valamilyen szükséglet fogalmazódik meg. Több esélyünk van szükségleteink kielégítésére, ha megfogalmazzuk azokat. De milyen szükségleteink lehetnek, melyeket olyan nehezen vállalunk fel? Soroljunk fel néhányat! Pl.: 1. autonómia igény: hogy önállóan választhassuk meg álmainkat, céljainkat, és azok megvalósításához vezető utat. 2. igény a fizikai gondoskodásra (étel, hajlék, levegő, pihenés, testmozgás, védelem a betegségekkel és veszélyekkel szemben, érintés, víz). 3. igény az integritásra (értelmesség, szellemi-lelki élet, hitelesség, kreativitás, önbecsülés). 4. igény a játékra és a lelki közösségre (béke, harmónia, ihlet, rend, szépség). 5. igény a kölcsönös függőségre, egymáshoz tartozásra (bizalom, biztatás, elfogadás, elismerés, empátia, érzelmi biztonság, figyelmesség, közelség, közösség, megértés, melegség, őszinteség, szeretet, támogatás, tisztelet, hozzájárulás az élet gazdagításához). 6. ünneplés, megemlékezés (szeretteink, álmaink elvesztésére való emlékezés, évfordulók, vallási- és családi ünnepek, álmaink beteljesülésének megünneplése).

## **SZÜKSÉGLETEINK kifejezése**

Négyféleképpen reagálhatunk negatív jellegű közlésre:

1. Önmagunkat hibáztatjuk, például, ha valaki ezt mondja: „te vagy a legönzőbb ember, akivel valaha is találkoztam”, és ezt mi magunkra vesszük: „hát igen, jobban kellett volna figyelnem rád”. Tehát elfogadjuk a másik véleményét, és ez a büntudat, a szégyen és a levertség érzése felé terel minket.
2. A másikat hibáztatjuk: „valójában te vagy önző, és nem én”. Ha általában így fogadunk közléseket, akkor az gyakran a harag érzése felé terel bennünket.
3. Figyelmünket saját érzéseinkre és szükségleteinkre irányítjuk, és ekkor rájövünk, hogy a kellemetlen érzésünk oka nem a másik ember mondata, hanem egy beteljesületlen szükségletünk, például az erőfeszítésünk elismerése iránti igényünk. Pl. „mikor azt hallom, hogy a legönzőbb embernek tartasz, akkor az fáj nekem. Szeretnék ugyanis elismerést kapni az erőfeszitésemért.”
4. Figyelmünket a másik érzéseire és szükségleteire irányítjuk: „azért vagy felháborodva, mert azt szeretnéd, ha több figyelmet kapnának a te igényeid?”. Nagy különbség van a két mondat között A) „Csalódást okoztál nekem, mert tegnap este nem hívtál föl.” Ebben az esetben a beszélő teljes mértékben a másikra hárítja a felelősséget csalódottságáért és őt tekinti csalódott érzés okozójának. B) „Csalódottnak éreztem magam tegnap este, hogy nem hívtál fel, mert szerettem volna megbeszélni veled valamit.” Ebben az esetben azzal magyarázza csalódottságát, hogy saját vágya nem teljesült. Magunk ellen dolgozunk, ha szükségleteinket a másik viselkedésének az értelmezésével, vagy kritizálásával fejezzük ki. Olyan gondolkodásra bíztattak minket, ha szükségleteink nem teljesülnek, akkor a hibát másokban kell keresnünk. Egyszer felkértek egy pszichológust, hogy közvetítsen egy izraeli és egy palesztin csoport között a béke visszaállítása érdekében ekkor azt kérte tőlük: „Mi az igényük? Ezen igényükkel kapcsolatban mit szeretnének kérni a másik csoporttól?” A palesztin faluvezető így válaszolt: „Ezek úgy viselkednek, mint egy náci banda!”, erre az egyik izraeli nő azonnal föl pattant: „Mukhtar! Csak egy tapintatlan bunkó mond ilyet!” Ezek az emberek azért jöttek össze, hogy egymás iránti bizalmat és harmóniát alakítsanak ki. Gyakran megtörténik ez, ahol a felek ahhoz szoktak hozzá, hogy egymást hibáztassák, ahelyett hogy világosan megfogalmaznák az igényeiket. A zsidó nő pl. ezt is mondhatta volna: „Mukhtar! Több tiszteletre van szükségem ahhoz, hogy beszélgetni tudjunk. Ahelyett, hogy arról beszélne, hogy ön szerint mi hogyan viselkedünk, azt javaslom, inkább mondja el, mit tettünk, vagy mondtunk, ami önnek nem tetszett!”

Az érzelmi rabszolgaságból az érzelmi szabadságba 3 szakaszon keresztül vezet az út: 1) Érzelmi rabszolgaság, ilyenkor úgy hisszük, hogy felelősek vagyunk mások érzéseirért. Ha ők nem látszanak boldognak, akkor magunkat okoljuk, és próbálunk valamit tenni. Idővel így épp a legközelebb álló emberek válnak végül terhessé számunkra. Ez a hamis felelősségérzet bensőséges kapcsolatokat tehet tönkre. Egy fiú mesélte: „Nagyon félek a párkapcsolatoktól. Amikor azt látom, hogy páromnak hiányzik valami, vagy szomorú, akkor úgy érzem, mintha fogva tartana valami, és a felelősség súlya szorongat, majd kimenekülök a kapcsolatból.” Gyakori ez azoknál, akik a szerelmet saját szükségleteik megtagadásaként élik meg, hogy a szeretett lény szükségleteit szolgálhassák. Valakinek nehéz fenntartania az őszinte figyelmességet anélkül, hogy abból magának felelősséget, feladatot, kötelességet ne csinálna, különösen akkor nehéz ez, ha a szeretett fél követeléseivel elveszi tőle a szeretet spontaneitásának örömét. Ezután már nem önkéntesen és szabadon szereti a másikat, hanem csak elvárásokat teljesít egyre kevesebb örömmel, mely elvárásokat ráadásul soha nem lehet 100%-osan kielégíteni, ezért lelkiismeret furdalást is érez, és belefásul. 2.) Dühösek (olykor talán undokok) vagyunk; nem akarunk többé felelősek lenni mások érzéseirért. Ilyenkor még hordozhatjuk magunkkal a félelmet és a büntudatot a saját szükségleteinkkel kapcsolatban, ezért nem meglepő, hogy ezeket olyan formában fejezzük ki, hogy az mások számára undoknak, merevnek és hajthatatlannak tűnik. Nem könnyű megtanulni kifejezni a szükségleteinket, és megpróbálni, hogy ezért mások visszatetszésével kell szembenéznünk. 3.) Érzelmi felszabadulás. Annak megtanulása, hogy igényünket úgy fejezzük ki, hogy eközben tiszteletben tartjuk másokét. Együttérzéssel reagálunk mások érzelmeire, de már nem a félelem, büntudat, vagy szégyenérzet ösztönöz erre. Tisztán kifejezzük szükségleteinket mások felé, de azt is tudtukra adjuk, hogy az ő szükségleteik teljesítése ugyanolyan fontos, mint a sajátunké.



## Hogyan kérjünk, hogy kapjunk is - Istentől?

Jézus arra tanít, hogy kitartóan, bizalommal, de ne tolakodóan kérjünk. Elsősorban a Szentlelket kérjük, majd pedig mindazt, amire valóban szükségünk van. Isten jobban szeret minket annál, mint hogy elhibázott kéréseinket sietne meghallgatni. Jobb ötletei vannak számunkra. De ha nagyon erőszakoskodunk, vigyázzunk, mert még a végén megkapjuk, amit kérünk. Ezért tanít Jézus, hogy az Ő nevében kérjünk, s akkor bármit kérhetünk. Jézus nevében akkor kérünk, ha Jézus személyébe, „bőrébe” belebújva az Atya akarata szerint kérünk. Bármit kérhetünk tehát (Jn 16,23), de jó, ha hozzá tesszük, amit Ő is hozzátett imájában, de ha jobb terveid vannak Atyám, akkor legyen meg a Te akaratod! (Jézus vérrel verítkezve, hangosan kiáltozva könyörgött Atyájához: „Ha lehetséges, múljék el tőlem ez a kehely, de ne úgy legyen, ahogyan én akarom, hanem ahogyan Te!” Mt 26,39). Ellenkező esetben úgy járhatunk, mint az egyszeri újságíró. Hatalmas baleset történt. Több autó összeütközött, az áldozat ott feküdt az úttesten. Lezárták az utat, nem lehetett előrehaladni. Újságíró barátunk szenzációéhesen elhatározta, hogy az első lesz, aki cikket ír a történetről. Araszolva tolakodott előre az autójával, de a többiek ledudálták az útról, ezért kitalálta, hogy azt mondja nekik: „az áldozat hozzátartozója vagyok”. Sikertült is egészen a rendőrségi kordonig előre jutnia, ahol rászólt a rendőrhadnagy: Uram ide tilos belépni! Kérem – engedjenek előre, egy percig sem várhatok. Miért olyan sürgős, ki maga. Az áldozat édesapja vagyok. Erre a rendőrök harsogva felröhögtek, majd megszólalt a hadnagy: Kérem, Uram, akkor fáradjon előre. Az újságíró ekkor közelebb lépett az áldozathoz, s ekkor meglátta, hogy ott fekszik az úttesten egy számár. Az egyetlen áldozat.

## Hogyan kérjünk, hogy kapjunk is - felebarátainktól?<sup>1</sup>

*Olyat kérjünk, ami gazdagítja az életet – úgy kérjünk, hogy kapjunk is: pozitívan, konkrétan és teljesíthető dolgot kérjünk.* Ne erőszakoskodva, követelőzve, mintha járna nekünk az a valami, mert akkor nincs esélyünk, hogy embertársunk jó indulattal fogadja kérésünket. Ha mégis megtenné, amit kérünk Tőle, akkor megfosztottuk azt az embert annak élményétől, hogy Ő örömmel és szabad akaratból fontosnak és kedvesnek érezhesse magát kérésünk teljesítésén keresztül. Az alázat hiánya a követelőzés. Ezzel szemben az alázatos kérés ezt üzeni: szükségem van Rád, jó, hogy vagy, köszönöm, hogy velem vagy.

Minden üzenetnek három aspektusa van: *A tárgyilagos információ, a kapcsolat alakításáról szóló üzenet és az érzelmeink, amiket közvetítünk.* Például: Egy lány a vattacukros bódé mellett elhaladva mondja a barátjának: Nagyon szeretem a vattacukrot. Válasz: Tényleg? Én is – s aztán tovább sétálnak. A lány pedig csalódottsága miatt magában fortyni kezd, majd jelenetet rendez, ahelyett, hogy konkrétan és világosan megfogalmazta volna, hogy szeretné, ha a kedvese venne neki vattacukrot. Sokszor előfordul, hogy az egyik fél az üzenetnek csak az információ üzenetét veszi tudomásul és a másik úgy érzi, hogy sose figyel rá a társa, mert annak kapcsolati üzenetére nem reagál. Természetesen a fiú is lehetne figyelmesebb, de elkerülhetek volna egy felesleges veszekedést, ha konkrét kérés hangzik el. Érzelmeink is lehetnek a jó kommunikáció akadályai, különösen a félelem és a passzív harag, vagyis a párbeszédetől való visszahúzóds.

Ha megkérem a barátomat: „Gyere el velem egy koncertre, a kedvemért” és a másik elmegy, azt azért nem lehet kívánni tőle, hogy élvezze is. Főleg, ha inkább ő focimeccsre szeretne járni. Fontos, ha kérünk, olyat kérjünk, ami teljesíthető és konkrét például: ha a testvéredet megkéred, „segíts nekem a szobánk rendben tartásában”, jobb, ha konkrétan fogalmazol: „légy szíves kéthetente te takarítsd ki a szobánkat”. Fontos az is, hogy tárgyilagosan kérjünk, ellenőrizzük a hangunkat, hogy nincs-e benne szemrehányás, követelés, elítélés vagy harag, esetleg félelemkeltés. Végül az is fontos, hogy valamilyen módon fejezzük ki, hogy értékeljük, amit kapunk.

## Hogyan fejezhetjük ki kérésünket úgy, hogy mások hajlandóak legyenek együttérzéssel fordulni szükségleteink felé?

**1.: olyat kérjünk, ami gazdagíthatja az életet!** Amikor elmondom, hogy mit szeretnék, amitől talán gazdagabb lehetne az élet, az nem azt jelenti, hogy a kérésemet a másiknak teljesítenie kell, mert máskülönben megkeserítem az életét. Önmagában már az gazdagíthatja az életünket, hogy a másik emberben bízunk annyira, hogy kérünk Tőle valamit, még akkor is, ha nem teszi meg azt, amit kérünk.

**2.: a kérések kifejezésére pozitív megfogalmazást alkalmazzunk!** (azt érdemes mondani, hogy mit kérünk, és nem azt, hogy mit nem) Pl.: az egyik lány azt kérte az anyjától: „*ne avatkozz a dolgaimba!*” Később elmondta, hogy „*ha őszinte akarok lenni, valójában azt vártam el anyámtól, hogy mosolyogjon, és mondja azt, hogy minden jó, amit csinálok.*” A homályos és elvont kifejezőmódot gyakran az ehhez hasonló játszmák leplezéséhez használjuk. Olykor talán azért esünk depresszióba, mert nem kapjuk meg azt, amit szeretnénk. Azért nem kapjuk meg, amit szeretnénk, mert sosem tanítottak minket arra, hogy hogyan kaphatjuk meg.

*Egy beteg: - Csak azt akarom, hogy valaki szeressen. Ez olyan nagy kérés?*

*Orvos: - Kezdetnek jó. Most szeretném, ha megmondaná, mit tegyenek az emberek, hogy az ön szeretetigénye kielégüljön. Én pl. most mit tehetnék ennek érdekében?*

*Beteg: - Ez nehéz.*

*Orvos: - Igen, nehéz lehet pontosan megfogalmazott kéréseket kimondani. De gondolja meg, milyen nehéz másoknak teljesíteni az olyan kéréseket, amelyekkel még mi magunk sem vagyunk tisztában.*

*Beteg: - Kezd világossá válni, mivel tudnák mások a szükségletemet kielégíteni, de szégyellem. Mikor azt várom el, hogy szeressenek, akkor valójában arra vágyom, hogy találják ki azokat a kéréseimet, mielőtt még eszembe jutnának. És azonnal teljesítsék is őket.*

<sup>1</sup> Az előadás dr. Marshall B. Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak c. könyvére támaszkodik.



Orvos: - Hálás vagyok a világos beszédéért. Remélem, belátja, hogy ily módon nem igen fog olyan embert találni, aki az ön szeretetigényét ki tudja elégíteni.

Betegek gyakran belátják, hogy nincsenek igazán tudatában annak, mit is akarnak másoktól, és hogy ez nagyban hozzájárult csalódottságukhoz és depressziójukhoz.

**3.: Konkrétan mondjuk is meg, mit kérünk!** Nem biztos, hogy társunk megérti, mit kérünk tőle, ha csak az érzéseinket közöljük vele. Sokszor megesik, hogy úgy fejezzük ki nemtetszésünket, hogy közben tévesen azt feltételezzük, hogy a másik megérti a mögötte megbújó kérdést is. Pl. az anya így szól a fiához: „*Dühös vagyok, hogy elfelejtettél vajat és hagymát hozni az ebédhez.*” Az anya számára ugyan világos lehet az igénye, hogy a fia menjen vissza a boltba, a fiú számára viszont nem biztos. *Egy karikatúra: Az első képen egy ember tőba esett, s ahogy fulladozva próbált kiüszni, kikiáltott a kutyájának a partra: „Lassie! Kérj segítséget!” A következő képen a kutya páciensként fekszik egy pszichiáter ágyán. :D Hahaha...*

Minél világosabban fejezzük ki a kérésünket, annál valószínűbb, hogy az meghallgatásra talál. „Én nem kérek semmit” – jegyezheti meg az ember. „Csak jól esett kimondanom a gondolataimat.” Hitem szerint minden esetben, amikor valakinek mondunk valamit, azt azért tesszük, mert valamit kérünk tőle. Talán egyszerűen csak együttérzést.

**4.: Kerüljük a követelést!** Azok a kérések, amelyekben nem szerepelnek a beszélő érzése és szükségletei, követelésnek tűnhetnek. A „*miért nem vágatod már le a hajad?*” könnyen tűnhet fiatalok számára követelésnek, ha szüleik nem tárják fel előttük saját érzéseiket és szükségleteiket. Pl. „*félünk, hogy a hajad biciklizés közben beledőg a szemedbe, és így balesetet okozhat.*” Ha a kérés nem teljesülését kritika vagy ítélet követi, akkor valójában követelés hangzott el. Pl. ha Rómeó így szól barátnőjéhez, Júliához: „*egyedül érzem magam, van kedved eljönni velem egy pizzára?*” Ha Júlia ezt mondaná: „*Rómeó, nagyon fáradt vagyok, ha társaságra vágysz, próbáld meg mást megkérni, hogy menjen el veled*” és erre Rómeó így válaszolna: „*Már megint csak magadra gondolsz*”, akkor kérése követelés volt. Ahelyett, hogy együttérzéssel lett volna, hogy Júlia fáradt, hibáztatta őt. A büntudatkeltés követelést jelez. Akkor hangzik el valódi kérés, ha utána a beszélő hajlandó együtt érezni a másik féllel, figyelembe véve az ő szükségleteit. Ha az előző kérdésre a válasz ez lenne: „*Kimerült vagy, és inkább pihenésre vágysz ma este?*”, akkor kérésről volt szó.

Egyértelműen jelzi a másik fél számára, hogy nem követeléssel, hanem kéréssel fordulunk hozzá, ha hozzá tesszük, hogy csak akkor tegye meg amit kérünk tőle, ha van hozzá kedve. Pl. „*Van kedved megteríteni?*” Így jelezzük, hogy hajlandóak vagyunk együtt érezni a másik féllel, figyelembe véve az ő szükségleteit is. A kérések megfogalmazásakor érdemes tudatosan kerülni a következő dőlt betűvel szedett szavakat: rendet *kell* maga után tennie, az a *dolga*, hogy megtegye amit kérek tőle, *megérdemlem* az ösztöndíjat, *jogosan* tartom magamnál, több szabadidő *illet meg*. Beszélgető társunknak egy követelés hallatán két lehetősége marad. Vagy meghunyászkodik, vagy fellázad. Mindkét esetben kényszerítő erő éreznek a kérést megfogalmazó felől, és emiatt csökken az esély, hogy valódi együttérzéssel válaszoljanak. Minél többször hibáztattunk, büntettünk vagy ébresztettünk büntudatot másokban, amikor nem teljesítették a kérésünket, annál gyakrabban fogják a következő kérésünket is követelésnek értelmezni.

**Kérdések, feladatok:** Gyűjtsetek össze az evangéliumokból, hogy Jézusnak milyen megfogalmazott szükségletei és kérései voltak földi élete során! Miért esik nehezünkre kérni? Válassz ki egy-két kapcsolatot (barátoddal, szüleiddel, kapcsolataiddal, önmagaddal való kapcsolatod)! Melyek azok az igényeid, melyeket ezekben a kapcsolatokban rendre figyelmen kívül hagynak. Melyek azok a szükségleteid, melyek ezekben a kapcsolatokban beteljesülnek. Kí az, aki úgy érzed figyel Rád és igényeidre? Te mennyire figyelsz mások igényeire? Mi segít Téged ebben? Képes vagy-e lemondani szeretetből a saját szükségletedről azért, hogy másnak örömet okozz? Előfordult-e már, hogy magad szükségleteid figyelmen kívül hagytad (pl. illendőségből), de ebből nem volt köszönet? Mikor? Te kikkel szemben tudsz helyesen kérni? Kikkel, mikor, milyen helyzetekben szoktál nem megfelelően kérni? (pl. nem pozitívan, nem konkrétan, elvárva, hogy találják ki, követelőzve, vagy olyat kérve, ami nem Isten akarata).

