

Er du god til at lytte?

Kender I det, når man har oplevet noget slemt, sidder midt i et elendigt parforhold, har det svært på arbejde på grund af mobning, eller har andre tunge oplevelser, så har man brug for at dele det med nogen!

Så begynder man at fortælle om det til en god ven, kæreste eller kollega og så går der et kort øjeblik, så er vennen i gang med at fortælle at det har han også oplevet engang, og så gjorde han sådan, og så sagde han sådan, og "det skal du i øvrigt ikke tage så tungt", og "op på hesten igen"!

Hvilken følelse sidder du tilbage med når vennen er gået, har du det bedre? Mange tror jeg, vil svare nej.

Når vi sidder med følelsen af noget der gør rigtig ondt inden i, så har vi mange gange "bare" brug for at blive hørt og set og mødt i det vi er i. Gode velmenende råd kan være fine nok, når vi er klar til dem men!

Når jeg lige er blevet skilt så har jeg brug for at fortælle min historie, min version, udtrykke mine følelser, og blive mødt på det. Det betyder ikke at den der lytter nødvendigvis er enig i udlægningen, eller ikke kan se, jeg også kunne gøre tingene på en anden måde. Men i første omgang er der bare brug for at blive lyttet til, spurgt ind til og få plads til det der måtte være. Det forunderlige er, hvis man virkelig lytter til et andet menneske, så begynder pågældende ofte selv at reflekterer over sin adfærd og det hun siger. Dermed bliver hun mere nuanceret i sit syn, fordi der er et andet menneske der giver plads og spejler hende, og dermed høre hun sig selv, og det giver selvrefleksion.

Det kan være rigtig svært at "lytte". Vi mennesker vil så gerne fixe det der er i stykker, så når nu min veninde har det svært, så vil jeg så gerne tage det fra hende, med råd og vejledning, og hun kan bruge af mine erfaringer, så hun kan få det bedre! Det er bare sådan at mennesker har mange veje at gå igennem deres kriser, og de har brug for plads til at mærke deres følelser, i forhold til det de er igennem.

Derefter kan de begynde at lytte til andres erfaringer, og tage de gode råd ind og med dem i rygsækken, kan de tage udgangspunkt i deres egne følelser og behov, og bedre mærke hvilken vej der er rigtig for lige præcis dem.

"Jamen betyder det jeg bare skal sidde og se på min veninde har det slemt"? Nej du skal lytte aktivt! Det gør du med spørgsmål, med dit kropssprog, dit nærvær og din koncentration på hende. Du skal spørge ind til hendes følelser, du kan undres over noget hun siger, du kan spørge ind til hvad hun tænker og føler, og spørge om hun kan uddybe det.

At være aktivt lyttende forudsætter, at du kan møde et andet menneske fordomsfrit, accepterende, og forstående (ikke nødvendigvis enigt).

Er DU god til at lytte?

Kærlig hilsen til alle fra Elisabeth