

Når andre virkelig lytter, til det jeg siger

Forsøg om du kan understøtte, at deltagerne taler helt frie af lytternes antagelser og forventninger. Fordi, hvis vi virkelig kan sige det, vi har på hjerte, og høre os selv sige det, så er vi mere åbne over for muligheden for at forbinde os med det der er sandt for os og engagere os i det.

At lytte har potentialet til at skabe handlekraft hos en person. Hvis vores handlekraft på en eller anden måde er blevet kompromitteret, f.eks. på grund af sygdom eller en livsforandrende begivenhed, kan det, at man virkelig bliver hørt medvirke til at genskabe handlekraften.

Som frivillige facilitatorer og gruppedeltagere forsøger vi at vise vores støtte ved virkelig at lytte til det, der bliver sagt, og til det der sker i den anden, til den andens udtryk af uro og smerte eller velvære og meningsfyldthed. Mens vi lytter, holder vi vores egne antagelser eller ideer om situationen på afstand. Dette kan kræve et skifte i vores sædvanlige tilgang: At gå fra at antage, at vi ved, hvordan den anden har det – og måske antager vi også, at vi på forhånd ved, hvad der er bedst for den anden – til en holdning af nysgerrighed, hvor vi oprigtigt ønsker at forstå den andens virkelighed.