



DIEP LUISTEREN

Een van de universele behoeften van de mens is gehoord worden. Dat betekent dat de mensen aan wie je iets vertelt, diep luisteren. Ze horen niet alleen je woorden, maar ook de toon van je woorden. Ze luisteren tussen de woorden door en zien je gezicht en lichaamshouding. Ook merken ze je emoties op. Wat jij zendt, wordt echt door hen ontvangen. Wat is echt luisteren precies, waarom is het belangrijk en hoe doe je het?

AUTEUR CAROLINE SIEPMAN

Caroline houdt zich bezig met sociale permacultuur en droomt van lokale gemeenschappen gebaseerd op verbondenheid en vertrouwen.

carolinesiepman.nl

Wat is luisteren?

Tijdens een gesprek is er altijd minstens een zender en een ontvanger. Ze wisselen elkaar meestal af. Het zou nogal vreemd zijn als de zender wel zendt, maar de ontvanger niet ontvangt. In de telecommunicatie spreken we dan van een storing. Toch komt heel veel van wat wij zeggen niet (voldoende) aan bij de ontvanger. Dit kan verschillende oorzaken hebben. We vinden wat er gezegd wordt niet interessant, dus luisteren we maar half; we hebben zelf ook een heleboel te vertellen en zijn dus meer bezig met ons eigen verhaal dan met het verhaal van de ander; we begrijpen de ander maar moeizaam omdat deze woorden gebruikt die wij niet kennen, of omdat de ander vanuit een heel andere belevingswereld vertelt dan die waar wij mee bekend zijn; we worden getriggerd door wat gezegd wordt en reageren onmiddellijk. Echt luisteren vergt aandacht en tijd en is in de huidige, jachtige maatschappij dus best een uitdaging.

Universele behoefte

Wanneer je gehoord wordt, heb je het gevoel dat je er mag zijn. Wat jij vertelt, wordt een deel van de ander en de ander wordt een deel van jou. Dat sluit aan bij het Ubuntu-principe: ik ben omdat wij zijn. Dit principe geeft aan dat wij niet afgescheiden van elkaar kunnen zijn, alhoewel we soms wel in die illusie leven en er ook naar handelen. Naar elkaar luisteren levert niet alleen

iets op voor degene die praat, maar net zo zeer voor de luisteraar: verbondenheid. Als je er voor honderd procent voor iemand bent en je echt luistert, creëer je ruimte en komt de spreker dichter bij de kern van wat hij of zij uit wil spreken. Als er niet wordt voorzien in deze universele behoefte van gehoord worden, heeft dat negatieve gevolgen voor ons persoonlijke en het maatschappelijke welzijn.

Hoe doe je dat?

Echt luisteren is in de eerste plaats er zijn voor de ander, niets meer of minder. Je hoeft niets te zeggen of te doen. Het enige is dat je de woorden en alle non-verbale signalen tot je neemt. Pas wanneer de ander klaar is met vertellen en je hetgeen verteld is tot je door hebt kunnen laten dringen, is het tijd voor actie of reactie. Je kunt knikken of hummen (hmm) of zeggen 'ik heb je gehoord'. Je kunt de ander bedanken voor wat hij of zij heeft verteld. Je kunt vragen stellen om de ander nog beter te begrijpen. Je kunt samenvatten wat je denkt gehoord te hebben. Juist wanneer iemand een andere mening of visie of een ander wereldbeeld heeft dan jij, loont het om te luisteren en in dialoog te gaan. Alleen zo kun je de ander en daardoor ook jezelf beter begrijpen. Een wereld in verbinding begint met diep luisteren.