

## Diep luisteren



# Diep luisteren

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Uitvoering</b><br>- Klassikaal<br>- Kleine groep<br>✓ Individueel                                     |  | ✓ Begeleid<br>- Huiswerkopdracht<br>Duur: 10/10 min.   | <b>Middelen</b><br>✓ -   |
| <b>CDDQ schalen</b><br>- Gebrek aan motivatie<br>- Niet kunnen beslissen<br>- Belemmerende overtuigingen |  | - Welke stappen zetten<br>✓ Jezelf onvoldoende kennen<br>- Gebrek aan info tav studies<br>- Moeilijk goede info vinden | - Onbetrouwbare informatie<br>✓ Innerlijke tegenstrijdigheden<br>- Externe tegenstrijdigheden<br>- Niet CDDQ specifiek |
| <b>ACT categorie</b><br>✓ Acceptatie<br>✓ Hier en nu<br>- Waarden  |  | - Betrokken actie<br>- Zelf als context<br>- Defusie<br>- Niet ACT specifiek   | <b>Moeilijkheidsgraad voor begeleider</b><br>- Direct toepasbaar<br>✓ Oefening<br>✓ Scholing                           |

## Doel

De leerling/student doet zelfkennis voor keuzen op door naar zichzelf te luisteren.

## Werkwijze

Deze tool kan in diverse omstandigheden worden gebruikt. Bij terloopse momenten tussen de lessen door, bij een dialoog tussen decaan of mentor met de leerling of aan de keukentafel thuis. De tool kan dus ook worden ingezet door de ouders. Of zelfs nog breder: bijvoorbeeld door docenten onder elkaar.

De kern bij diep luisteren is de bereidheid om niet alleen met je oren, maar met je hele wezen te luisteren. Daarbij laat je je eigen gedachten, ideeën, meningen en overtuigingen achterwege.

De tool is vooral geschikt als de ander met iets vaags of onduidelijks zit. Bijvoorbeeld een onbestemd gevoel. Of een aarzeling waarvan je niet weet waar die vandaan komt.

Hier zijn enkele specifieke aanwijzingen:

- Neem een ontspannen houding aan.
- Als de ander niet vanzelf van wal steekt, moedig dan aan met een open start, bijvoorbeeld: 'Ik ben een en al oor', 'Ik hoor graag iets over wat jou nu bezighoudt' of 'Vertel eens'.
- Concentreer je op de ander, geef de ander onverdeelde aandacht.
- Kijk de ander in de ogen (maar niet de hele tijd; adolescenten voelen zich daar nogal eens ongemakkelijk bij).
- Luister naar de ander en kijk ook hoe hij het zegt; let bijvoorbeeld op houding, gezichtsuitdrukking, tempo en toon.

- Volg de ander. Waar wil hij naartoe? Wat voor kiemen kun je horen die voor de ander belangrijk lijken om uit te vergroten? Geef deze aan de ander terug. Vermijd zelf nieuwe onderwerpen aan te snijden. Dat kan in allerlei gesprekken heel nuttig zijn, maar is bij 'Diep luisteren' niet functioneel.
- Probeer je te verplaatsen in de ander.
- Stel als dat nodig is af en toe een vraag om de ander verder te helpen. Gebruik daarbij open vragen, bijvoorbeeld 'Wat vind je daar zelf van?'. Vermijd gesloten vragen, bijvoorbeeld 'Vind je dat leuk of vervelend?' of suggestieve vragen, bijvoorbeeld 'Vind je dat niet leuk dan?'
- Oordeel niet, probeer niet te interpreteren wat de ander zegt, kom niet zelf met oplossingen, antwoorden of adviezen. Ook dat kan in allerlei gesprekken heel nuttig zijn, maar is bij 'Diep luisteren' niet functioneel.
- Laat bij gelegenheid een stilte vallen.
- Sommige leerlingen zijn gebaat met een geluidsopname. Eén manier om deze te gebruiken is hier samen naar te luisteren en de leerling steeds de weergave te laten stoppen op momenten waar hij dieper op in wil gaan.

### Achtergrond

Als een ander intensief en niet oordelend naar je luistert, leer je intensief en niet oordelend naar jezelf te luisteren. De aandacht van een ander brengt met zich mee dat je aan jezelf aandacht besteedt. Voor een jongere kan het besef van de eigen toekomst bijvoorbeeld nog heel vaag zijn. Als een ander daar de aandacht op richt, wordt hij bewuster van zijn eigen toekomst. Een ander voorbeeld is een onduidelijke aarzeling, hoop of vrees. Als een ander zonder te oordelen naar je luistert, wordt het makkelijker om daar iets over te zeggen. En als de ander dan nog steeds luistert, lukt het beter om dat vage idee uit te werken.

Een luisterende andere stimuleert een innerlijke verkenning. Het helpt om zwakke stemmen of ongebruikelijke gevoelens of gedachten in jezelf op te vangen. Dit leidt tot aanvullende zelfkennis: nieuw inzichten of verduidelijking van vage inzichten, gevoelens of gedachten. Bewustwording treedt bijvoorbeeld op als je jezelf op een gegeven moment dingen hoort zeggen die tot dat moment nog onduidelijk waren.

Naar jezelf leren luisteren is essentieel bij het verkennen van te maken keuzen. Uitgangspunt is dat keuzen beter uitwerken als zij tot stand komen in een 'innerlijke democratie'. Beslissingen van een dictatuur van een meerderheid of van een luidruchtige minderheid werken in deze opvatting uiteindelijk minder goed. Het begrip innerlijke democratie is onder andere uitgewerkt in de theorie van het Dialogische Zelf (Hermans, 2006; Hermans & Gieser, 2012). Deze theorie beschouwt het zelf als een samenspel van stemmen. Uiterlijke dialogen en innerlijke dialogen hangen daarbij nauw samen. Iemand in de buitenwereld die luistert, helpt om zwakke stemmen in de binnenwereld aan het woord te laten.

Ook stiltes kunnen functioneel zijn voor het opvangen van 'zwakke stemmen'. Mensen vinden in gesprekken stiltes meer dan eens ongemakkelijk en denken dat deze zo snel mogelijk opgevuld moeten worden. In hulpverlenende gesprekken kunnen stiltes juist ook een positieve bijdrage leveren aan de kwaliteit van het gesprek en onderdeel uitmaken van diep luisteren. Op het juiste moment ruimte geven aan een ontstane stilte kan een krachtige vorm van begrip voor de ander

inhouden en tegelijk de ander de gelegenheid geven om binnen zichzelf dingen te onderzoeken en te begrijpen. "Stilte intensiveert de ontmoeting tussen mensen, want het schept ruimte voor mensen om zichzelf te ontmoeten." (Ijkema, 2013, p. 41).

Luisteren is misschien wel de allerbelangrijkste factor in helpende beroepen en functies. Het oefenen van luisteren maakt jou tot een betere begeleider. Er bestaan veel instructies en handleidingen op dit gebied (bijvoorbeeld Egan, 1990). Bovenstaande is geïnspireerd op Alidina (2013).

### Literatuur

- Alidina, S. (2013). *De Kleine mindfulness voor Dummies*. Amsterdam: Pearson
- Egan, G. (1990). *Deskundig hulpverleners: Een model, vaardigheden en methoden*. Assen: Van Gorcum.
- Hermans, H. J. M. (2006). *Dialogo en misverstand: leven met de toenemende bevolking van onze innerlijke ruimte*. Soest: Nelissen.
- Hermans, H. J. M., & Gieser, T. (Eds.)(2012). *Handbook of the Dialogical Self Theory*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Ijkema, K. (2013). Stilte als intensivering van de ontmoeting. *Tijdschrift voor Begeleidingskunde*, 2(3), 38-41.