

De Luistercirkel.

Luisteren naar de ander binnen de presentiebenadering.

Situering

Luisteren is tijd en ruimte maken voor de ander. Binnen de diaconie is dat luisteren naar verhalen van mensen in kwetsbare posities. Dat geldt vaak ook voor luisteren binnen de presentiebenadering. Een verhaal heeft altijd twee kanten. De kant van de spreker en van de luisteraar. In die tussenruimte komt een verhaal tot leven. Mensen vertellen pas als er aandachtig en respectvol geluisterd wordt.

De luisterhouding binnen de presentiebenadering begint bij de diaconale drieslag: Zien/horen - bewogen worden - in beweging komen. Presentvol luisteren focust op de eerste twee onderdelen. Als dat proces zich goed voltrekt dan komt de beweging van binnen uit. Het gaat om een wederkerig proces dat bij zowel de spreker als bij de luisteraar verandering op gang brengt.

Opzet

Tijdens de presentie cursus die ontwikkeld is binnen de Emmausparochie i.s.m. het Katholiek Centrum voor Maatschappelijke Activering (KCMA) te Arnhem, wordt gebruik gemaakt van een gedicht om het onderscheid helder te maken tussen diaconaal luisteren en presentvol luisteren. De overeenkomst tussen beiden is dat het gaat om luisteren binnen een a-symetrische verhouding: b.v. het luisteren van een kerkelijke vrijwilliger naar een verhaal van iemand in een kwetsbare positie. De diaconale luisterhouding veronderstelt vaak een concrete hulpvraag. Wanneer er geen concrete hulpvraag is dan is er veel vrije ruimte waarin een verhaal tot leven kan komen. Hoe gaat een luisteraar daar mee om? Binnen de presentiebenadering kan dat met het onderstaande gedicht geïllustreerd worden.

1. Lees het gedicht in stilte of laat het voorlezen.
2. Schrijf op welke kernwoorden er in de strofes naar voren komen.
3. Bespreek met elkaar wat die kernwoorden voor jou betekenen.
4. Opdracht: Rollenspel

1. Lees het gedicht in stilte of laat het voorlezen

Luisteren.

*Als ik je vraag naar me te luisteren
En je begint me adviezen te geven
Dan doe je niet wat ik je vraag*

*Als ik je vraag naar me te luisteren
En je begint om me te vertellen waarom
Ik het zo moet voelen als ik het voel
Dan neem je mijn gevoelens niet serieus*

*Als ik je vraag naar me te luisteren
En jij denkt, dat je iets moet doen om
Mijn problemen op te lossen
Dan laat je mij in de steek
Hoe vreemd dat ook mag klinken*

*Misschien is dat de reden waarom
Voor sommige mensen bidden werkt, omdat
God niets terug zegt en hij geen adviezen
Geeft of probeert dingen voor je te regelen,
Hij luistert alleen maar en vertrouwt erop
Dat je er zelf wel uitkomt*

*Dus als je blijft, luister alleen naar me
En probeer me te begrijpen*

*En als je wilt praten, wacht dan even en
Ik beloof je dat ik op mijn beurt
Naar jou zal luisteren*

Leo Buscaglia

2. Schrijf op welke kernwoorden er in de strofes naar voren komen.

3. Bespreek met elkaar wat die kernwoorden voor jou betekenen.

4. Opdracht: Rollenspel

1. Twee cursisten doen in een rollenspel een gesprek waarbij de een probleem voorlegt aan de ander. De ander krijgt de opdracht daar sturend op te reageren. De cursusbegeleiding legt op enige momenten het gesprek stil en vraagt de overige cursisten hoe zij op dat moment in het gesprek als luisteraar zouden willen reageren. Met die reactie gaat het gesprek weer verder.
2. Het rollenspel wordt plenair geëvalueerd. Op welke momenten liep het gesprek stroef en waar liep het gesprek soepel? Wat was de inbreng van de overige cursisten op het spel en wat deed dat met het gesprek? Waar werd je persoonlijk geraakt in/door het rollenspel?

BIJLAGE

De luistercirkel .

Uit dit gedicht is een luistercirkel ontwikkeld die bestaat 5 opeenvolgende fases ¹.

1. Luisteren
2. Loslaten
3. Er bij blijven
4. vertrouwen
5. begrijpen

1. Luisteren op een aandachtige en respectvolle manier vereist een open houding. Een stilte-oefening vooraf kan hierbij helpen. Je stapt even uit je eigen dynamiek en gaat jezelf vertragen. Het is een oefening in ontvangen.
2. Ontvangen is het loslaten van ongedurige actie. Luisteraars blijken in de praktijk vaak doe-gericht. Ze willen graag het probleem van de ander oplossen en lopen in de haast voorbij aan de onderliggende gevoelens van de ander.
3. Er bij blijven. In deze cirkel is punt 3 het meest actieve onderdeel. Hier vindt de gronding plaats. In een verhaal zitten vaak vier lagen. Eerst is er vaak een mening (1), achter die mening zit een ervaring (2). Daaronder zit een emotie (3). Tot slot kan daaruit een betekenis voortvloeien (4). De vierde laag is de religieuze laag. Dan zoek je met mensen naar de betekenis die zij aan een ervaring, een gevoel geven. Daar hoeft je lang niet altijd uit te komen. Als iemand bij zijn of haar gevoel komt of vrijuit een ervaring kan vertellen dan is dat al heel wat.
4. Vertrouwen. Het vertrouwen ontstaat wanneer je met al je zintuigen aanwezig bent in een verhaal/gesprek en het spannende en interessante tussenspel kunt waarnemen tussen ik en de ander.
5. In de ze fase ontstaat begrip en mededogen. Het is een heilzame afsluiting van de leerzaam luisterproces voor zowel de spreker als de luisteraar. Het proces binnen deze cirkel is voedend en geeft nieuwe en duurzame energie. Het is bron van vaak subtiele veranderingsprocessen van binnen uit.

De negatieve luistercirkel.

Luisteren naar mensen kan ook op een andere manier en dan werkt ze negatief en blokerend. Dan kost luisteren energie, je gaat over (je eigen) grenzen heen en sluit daarbij niet aan op de krachtbron die ook inkwetsbare mensen zit. De cirkel ziet er dan zo uit:

1. De ander ongewild adviseren
2. de ander sturen
3. Actie ondernemen voor de ander
4. Regelen in plaats van vertrouwen
5. Onbegrip voor de ander bij mislukking.
6. Time-out/burn-out bij de luisteraar.

© Mirjam Schuilenga

¹ Deze luistercirkel is in de tweede cursus presentie door Jan van Os en Mirjam Schuilenga ontwikkeld.