Lyt - for Guds skyld

LYTTE MANIFEST

At lytte er en indre bevægelse,
hvor jeg bevidst vælger
at rette min opmærksomhed
væk fra mig og mit –
og hen mod dig og dit.

Jeg lytter for at prøve at forstå
din indre verden,
så du ikke skal stå alene
med det, der fylder,
og det, der gør ondt.

Du kan være tryg
ved at dele det svære med mig.
Jeg vil møde dig
med varme og velvilje
og vil ikke afvise dig.

Jeg møder dig
med ydmyg nysgerrighed,
og jeg stiller spørgsmål,
fordi jeg ikke kan være sikker på,
at jeg kender svaret.

Jeg lægger mit behov
for at rette og kommentere
det, du siger, fra mig.
Så du kan få plads.
Og jeg kan være hos dig en stund.


Frellsen
SIDEN 1897
Frellsen
SIDEN 1897
Frellsen
Den bedste forbindelse er den, vi har med hinanden
Den bedste forbindelse er den, vi har med hinanden
callme
callme
callme
callme
MESSAGE
VERO MODA
JACK&

"Hør dog på, hvad jeg har at sige, lad det være den trøst, I kan give mig."

Kilde: Job´s bog 21:2



V/ Rune von Weydenberg Kærlet, Præst og Psykoterapeut og stifter af RelationerFørst

"Mine brødre er som en udtørret bæk ...”

Kilde: Job´s bog 6:15

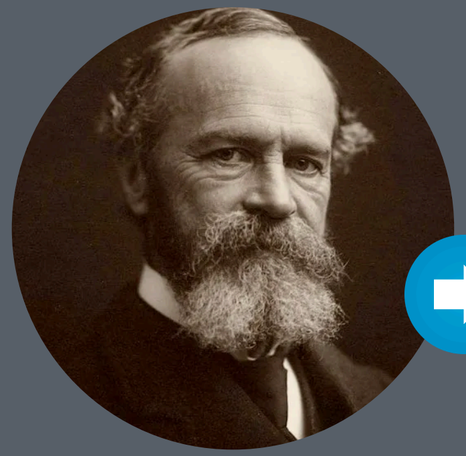


V/ Rune von Weydenberg Kærlet, Præst og Psykoterapeut og stifter af RelationerFørst

1

At lytte er at vise *opmærksomhed*

At lytte er en indre bevægelse,
hvor jeg bevidst vælger
at rette min opmærksomhed
væk fra mig og mit –
og hen mod dig og dit.



William James, Amerikansk filosof og psykolog

Opmærksomhed er hjernens even til at vælge hvad der skal være i fokus

Kilde: William James, The Principles of Psychology - Attention

At lytte er at vise *opmærksomhed*



jødisk-franske filosof Simone Weil

“opmærksomhed er den mest værdifulde gave, man kan give, da det kræver, at man tilsidesætter sit eget ego.”

Kilde: “Reflections on the Right Use of School Studies with a View to the Love of God,”

Opmærksomhed kan være usynlig – men fraværet af den mærkes med det samme.

1

At lytte er at vise
opmærksomhed

"Så hør dog på, hvad jeg har at sige, lad det være den trøst, I kan give mig

Kilde: Job´s bog 21:2

1

At lytte er at vise *opmærksomhed*

I starten var Jobs tre venners opmærksomhed rettet mod Job.

"De græd højt, sønderrev deres klæder og sad sammen med ham på jorden i syv dage og syv nætter. Ingen sagde et ord til ham, for de så, hvor stor hans smerte var." Job 2,12–13 (BPH)

Senere blev deres opmærksomhed rettet ind mod dem selv

"Hvem er nogensinde gået til grunde uden skyld?.....Nej, de, der pløjer uret og sår ondskab, høster det selv." Job 4,7 (BPH) - mening/forklaring



Den jødisk-amerikansk psykolog

Hjernen er ikke designet til fuld opmærksomhed hele tiden

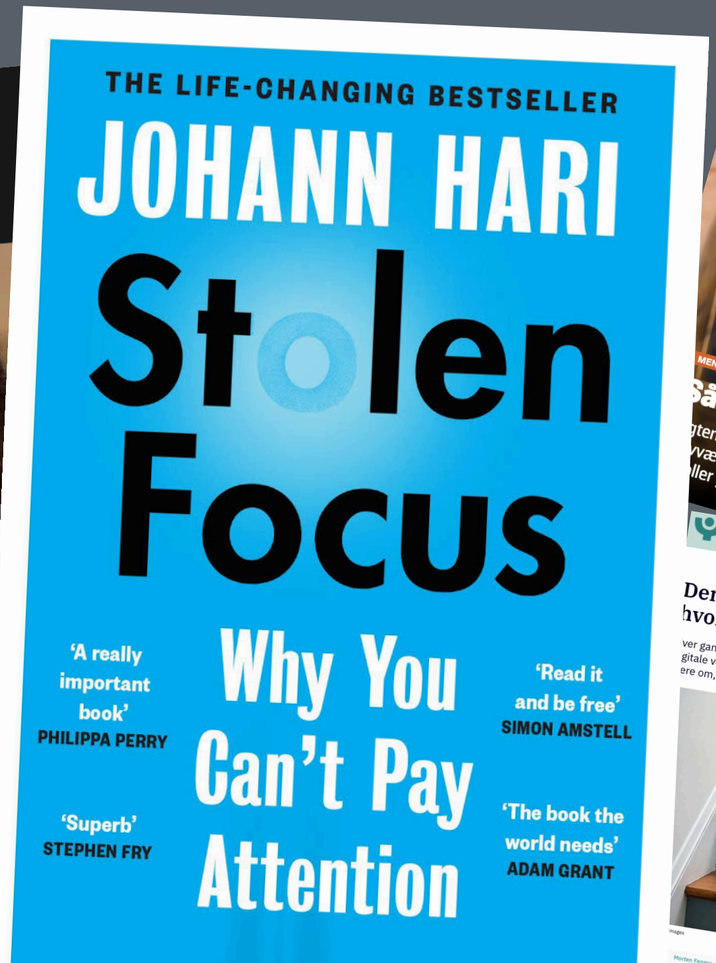
Menneskelig opmærksomhed er en enkelt, begrænset ressource, som kan fordeles mellem forskellige opgaver.

Kilde: “Daniel Kahneman, Attention and Effort, 1973, s. 10.

hvorfor så mange i dag oplever, at deres koncentration er blevet dårligere?











- **At lytte er at holde sin opmærksomhed hos den, der taler.**
- **God lytning er ikke konstant intensitet, men at opdage, når opmærksomheden glider og vende tilbage til den som taler**

1

At lytte er at vise *opmærksomhed*

2

At lytte skaber rum, for *forståelse*

Jeg lytter for at prøve at forstå
din indre verden,
så du ikke skal stå alene
med det, der fylder,
og det, der gør ondt.

At forstå betyder at jeg prøver at se verden fra dit sted



Professor of Psychology

“The deepest need of the human heart is the need to be understood.”

Kilde: “Michael P. Nichols, The Lost Art of Listening, 2009

Vi lytter ofte for at kunne svare - ikke for at forstå

At lytte skaber rum, for *<u>forståelse</u>*



Amerikansk psykolog

“Når jeg kan lade mig selv træde ind i den andens private oplevelsesverden og se den, som han ser den … så bliver jeg en tryg ledsager for ham på hans indre rejse.”

Kilde: Rogers, Carl - A Way of Being (1980), s. 18

»Det er ikke godt, at mennesket er alene..”

Kilde:1 Mose 2:18

At lytte skaber rum, for *forståelse*

Når mennesker oplever sig forstået

- Ensomheden ophæves
- Det rodet - får samling
- tryghed

At lytte skaber rum,
for ***forståelse***

Når mennesker oplever sig forstået

- Ensomheden ophæves
- Det rodet - får samling
- tryghed

Når mennesker føler sig misforstået

- Gentager sig selv
- Hæver stemmen
- “Glem det”

At lytte skaber rum, for *forståelse*

**“Job bliver ikke vred, fordi vennerne taler.
Han bliver vred, fordi han ikke føler sig forstået.”**

At lytte skaber rum, for *forståelse*

“Stil opfølgende spørgsmål……Har jeg fanget det”

Lyt til tanker og følelser

“Hvordan oplevede du det?”
“Hvad gjorde det ved dig?”
“Hvad var det sværeste?”
“Hvad rammer dig mest i det her?”

At lytte skaber rum,
for *forståelse*

2

At lytte skaber rum, for *forståelse*

3

At lytte er at vise ubetinget positiv agtelse

Du kan være tryg
ved at dele det svære med mig.
Jeg vil møde dig
med varme og velvilje
og vil ikke afvise dig.



Amerikansk psykolog

Unconditional Positive Regard

Kilde: Rogers, Carl “The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change.” Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95–103.

Umistelig varme og velvilje over for den du taler med

3

At lytte er at vise *<u>ubetinget positiv agtelse</u>*



Amerikansk psykolog

<u>Unconditional</u> betyder, at jeg ikke trækker min respekt tilbage, hvis jeg bliver uenig

<u>Positive</u> betyder, at jeg ikke leder efter fejl, mangler eller noget, der straks skal rettes

<u>Regard</u> betyder, at jeg tager den andens oplevelse alvorligt – også selvom jeg ikke deler den.

At lytte er at vise *<u>ubetinget positiv agtelse</u>*

Holdning som bunder dybt i det kristne menneskesyn

Mennesket har indbygget værdighed, som ikke ophæves af synden

Kilde: John 1:17, Rom 2:4, Rom 5:8, John 8:11, John 3:16

At lytte er at vise *ubetinget positiv agtelse*

- **“Herre, hjælp mig at se dette menneske, som du ser det.”**
- **Øv dig i at blive i samtalen – også når du er uenig**

Hvad har du på en særlig måde hæftet dig ved i foredraget? Hvad vil du arbejde med fremadrettet?