

SESSION 2

Lyt - for Guds skyld

“Han spurgte dem: ’Hvad er det, I går og drøfter med hinanden?’ Luk. 24:17

Formålet med session

I denne session skal vi arbejde med lytning som en måde at vise opmærksomhed, skabe forståelse og møde mennesker med værdighed. Vi skal øve os i at lytte uden at svare, rette eller overtage - så den anden får plads til at sætte ord på sin indre verden.

Efter dette modul har du fået redskaber til at:

- Være opmærksom på dit eget behov for at rette og kommentere
- Flytte opmærksomheden fra dig selv til den anden
- Give den anden mere plads i samtalen
- Lytte efter den andens indre verden
- Skabe tryghed gennem varme og velvilje
- Stille spørgsmål med ydmyg nysgerrighed

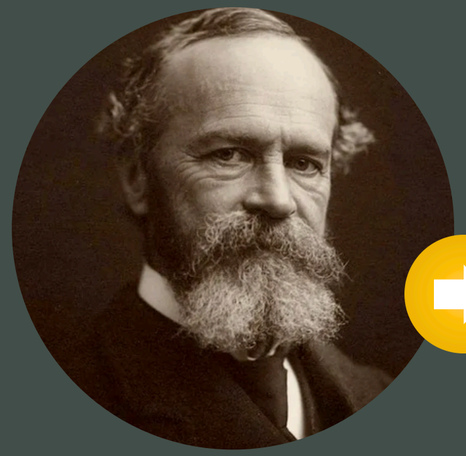
"Hør dog på, hvad jeg har at sige, lad det være den trøst, I kan give mig."

Kilde: Job´s bog 21:2

1

At lytte er at vise *opmærksomhed*

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



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,”

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

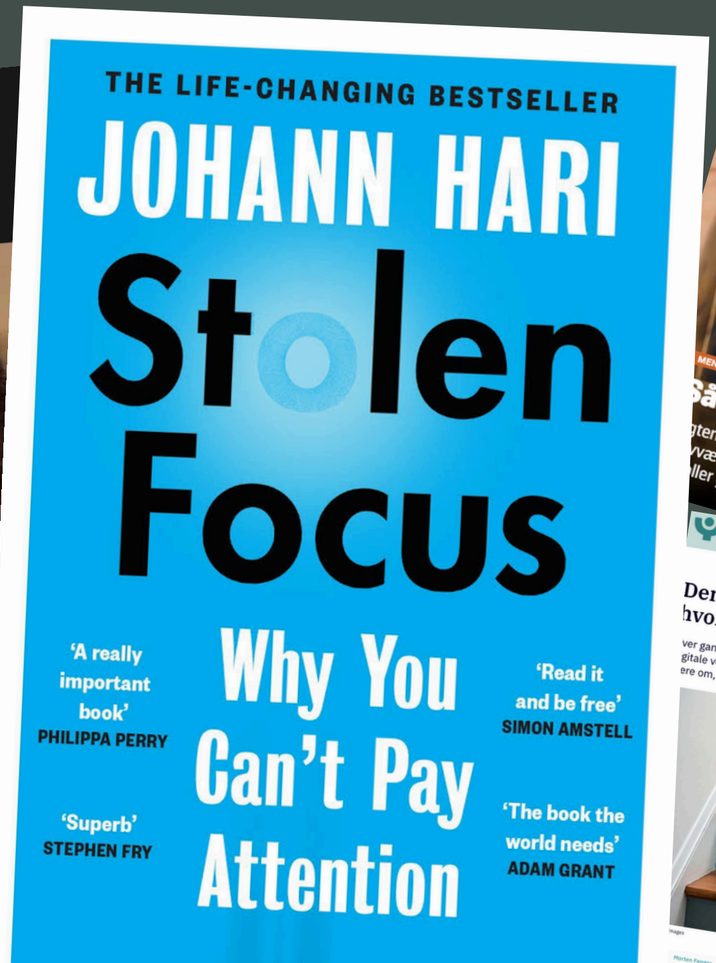
Menneskelig opmærksomhed er en enkelt, begrænset ressource, som kan fordeles mellem forskellige opgaver.

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

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

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







Hjernen belønner dig f

Dernæst det komplicerede. N
opmærksomheden på én ti
opmærksomhed er hele gr
færdigheder.

Men hver forstyrrelse – et bip fra en e-mail, notifikationer
meddelelser, et hurtigt blik på en computerskærm eller smartphone for at
tjekke Facebook – tvinger opmærksomheden væk fra det oprindelige
fokus og over på det nye.

Vores problem er, at hjernen giver os en belønning for at orientere os mod
det nye, og derfor føles det godt og opkvikkende at lade sig aflede.

Men jo flere gange du lader dig aflede, jo dårligere bliver din evne til at
dig, som er forudsætningen for indlæring.
mere afhængig af den konstante afledning,

Den digitale verden belønner vores hjerne – så hvorfor ændrer adfærd?

ver gang vi tjekker vores telefon, bliver vi øjeblikkeligt belønnet med et skud dopamin. Men den
gitale verden giver ikke kun positive oplevelser. Den kan påvirke hjernen på en uheldig måde. Læs
ere om, hvad den digitale tidsalder gør ved vores krop og sind.



- **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**

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

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

Når mennesker oplever sig forstået

- Ensomheden ophæves
- Det rodet - får samling
- tryghed

Når mennesker oplever sig forstået

- Ensomheden ophæves
- Det rodet - får samling
- tryghed

Når mennesker føler sig misforstået

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

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



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



Amerikansk psykolog

Unconditional betyder, at jeg ikke trækker min respekt tilbage, hvis jeg bliver uenig

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

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

Holdning som bunder dybt i det kristne menneskesyn

Mennesket har indbygget værdighed, som ikke ophæves af synden

Kilde: Sal 8:6 John 1:17, Rom 2:4, Rom 5:8, John 8:11, John 3:16

4

At lytte er at være *ydmyg nysgerrig*

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



Edgar Schein
Organisations
psykolog

Ydmyg nysgerrighed er kunsten at få den anden til at åbne sig – ved at stille spørgsmål, hvor du ikke allerede kender svaret.

Kilde: Edgar Schein, Humble Inquiry (2013) side 12

Det modsatte af nysgerrighed er tro at du allerede ved

Kilde: Job 4,7

“Hvem er nogensinde gået til grunde uden skyld?”

Kilde: Job 4,8

“Sådan har jeg set det: De, der pløjer ondskab og sår ulykke, høster det selv

ydmyge nysgerrighed er
ikke et forhør
Det er at banke på og vente,
til døren bliver åbnet ind til
den andens indre verden.

Hvis du vil være ydmygt nysgerrig, så lær at stille spørgsmål, der åbner den andens indre verden.

Jesus møder ofte mennesker ved at stille spørgsmål.

Luk 24,17 (BPH):
“Hvad er det, I går og taler om?”

Mark 10,51 (BPH):
“Hvad vil du, at jeg skal gøre for dig?”



Den ydmyge nysgerrighed

Ønsker at forstå

“Hvordan oplevede du…?”
“Hvad gjorde det ved dig?”
“Hvad betød det for dig?”

Er ikke skrå sikker

“Jeg forstår det måske ikke helt – vil du hjælpe mig med at forstå?”
“Jeg kan tage fejl – men var det sådan her, du mente?”

Stil åbne spørgsmål

“Hvordan oplevede du…?”
“Hvad gjorde det ved dig?”
“Hvad betød det for dig?”

Ét spørgsmål ad gangen

Stil ét. Vent. Lyt.
Tål pausen efter spørgsmålet
Pausen er ofte dér, refleksionen begynder.

Følg deres ord – Tag fat i det, de lige sagde.

“Du sagde, det var kaotisk – hvad mener du med det?”

5

At lytte er *selvforglemmelse*

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



Eirik Hørthe
Norsk
psykolog

God lytning handler ikke om at være stille. Den handler om at kunne træde til side – uden at forsvinde. Og om at kunne tage ordet – uden at tage magten.

Lytning er en stille selvopofrelse: Jeg lægger mit behov for at være i centrum fra mig, for at være til for dig.



Bonhoeffer var en tysk, luthersk præst, teolog

“Kærligheden til dit medmenneske begynder, når du lærer at lytte til dem”

Enhver skal være hurtig til at lytte, langsom til at tale..”

Kilde: Jakob 1:19

**Åndelig modenhed måles ikke i,
hvor hurtigt du kan svare –
men i hvor længe du kan lytte.**

Refleksionsspørgsmål

Hvis lytning er den første tjeneste, du skylder et andet menneske – hvem skylder du så din fulde opmærksomhed lige nu?

Hvilken vane skal du lægge fra dig – for at kunne blive en bedre lytter?

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.