

# Luister

“Als ik je vraag naar mij te luisteren....”



## Luisteren

“Als ik je vraag naar mij te luisteren.....” is de openingszin van het gedicht “Luisteren” van Leo Buscaglia (1924-1998). In dat gedicht wordt prachtig poëtisch de behoefte om begrepen te worden verwoord. De behoefte dat er geluisterd wordt, zonder tot oplossingen, adviezen of het delen van gedachtes te komen. Het blijkt dat we met zijn allen niet zo goed zijn in luisteren. We luisteren vaak om iets te zeggen, om te antwoorden.

*“Je hoort wat je denkt”*

*Froukje Weidema - Luisterboek, een boek dat je oren opent*

“Horen is het zintuigelijk waarnemen met het oor zonder er noodzakelijkerwijs aandacht aan te besteden”. Dat klinkt objectief. Echter, niets is minder waard. Je referentiekader zijn je eigen woorden, beelden, opvattingen, overtuigingen, motieven, ideeën, normen, waarden, kennis, ervaring. Elke waarneming is subjectief, persoonlijk en selectief. Ook je gehoor ontkomt niet aan de eigen context. Dat maakt luisteren even moeilijk als uitdagend. Covey onderscheid vijf niveaus. Bij de eerste drie is de focus van het luisteren om te antwoorden, bij de laatste twee is de focus om te begrijpen. Weidema stelt dat goed luisteren, luisteren om te begrijpen en te leren, onlosmakelijk verbonden is met het stellen van vragen. Vragen stellen nodigt uit tot luisteren. En het mooie is, dit geldt ook omgekeerd: luisteren nodigt uit tot vragen stellen. Waartoe wordt jij uitgenodigd?

Foto's rechts: Jan Coenen “De kunst van het luisteren” & Pien van der Beek “The listening Landscape”, Foto boven uit Noordkop Centraal, uitleg luisteren en spreekwoorden uit Van Dale en Woorden.org

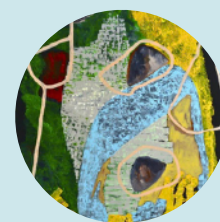


## Luisteren

met aandacht, gericht horen zodat iets tot je doordringt

## Luister Niveaus (Covey)

- 1) Negeren, niet luisteren
- 2) Doen alsof je luistert
- 3) Selectief luisteren
- 4) Aandachtig luisteren
- 5) Empatisch luisteren



## Spreekwoorden

je oor te luisteren leggen (=informeren)

Het ene oor in, het andere, weer uit (= wel horen, maar niet luisteren, of meteen weer vergeten)

luisteren naar het groeien van het gras (=erg lui zijn)

## Wat hoor jij?

### Vraag en luister, luister en vraag

Eerlijk is eerlijk, ik luister(de) vaak om wat te zeggen. Zenden van mijn eigen grote gelijk. Openingen vinden, aanhaken en dan het verhaal van de ander integreren in mijn eigen verhaal om het vervolgens over te nemen.

Achteraf was ik dan nooit zo blij. Ik ken immers mijn eigen verhalen door en door. En juist het verhaal van de ander, in de eigen gekozen woorden, zijn toegangspoorten tot verbinding, inspiratie & creativiteit. En die liet ik dan moeiteloos liggen. Gemiste kansen om te begrijpen, te leren, en gezamenlijk verder te komen. Zeker als het gaat om 'de eigen gekozen woorden'.

Zit er trouwens verschil in je woordgebruik voor jezelf ten opzichte van de ander? Je eigen innerlijke criticus is waarschijnlijk recht voor z'n raap, direct en scherp, terwijl je naar een ander wellicht veel milder bent? Laatst hoorde ik, in De Podcast Psycholoog waarbij Ap Dijkstra geïnterviewd werd, dat het helpt je innerlijke criticus een naam te geven van de andere sekse ipv je eigen sekse. Dat relativeert meer, geeft meer afstand, en brengt meestal humor. Je hoort wat je denkt, dus ga in gesprek, ook met je innerlijke criticus.

*Ps. die van mij heb ik intussen omgedoopt tot Hans (niets ten nadele trouwens van alle Hans'en in deze wereld), probeer het zelf ook maar eens..... en je zult het verschil merken.*



**“Luisteren is Kunst  
Luisteren is Goud”  
Anne-Mie van Kerckhoven**

Luisteren is kunst. Vragen stellen ook. Vragen vertragen en geven dus tijd en ruimte om (meer) te luisteren. En tegelijkertijd is het heerlijk om je verhaal kwijt te kunnen, juist in de interactie met die ander en in je schrijven.

Wissel af, balanceer en dans, met vragen en luisteren, met woorden en beelden, met jezelf en 'jouw Hans'.

Veel Luister- en Schrijfplezier,  
Lieve Groet, Monique

## WIL JE OOK DE CREËRENDE KRACHT VAN SCHRIJVEN ERVAREN?

- Vanaf de nazomer organiseer ik twee thema-schrijfdagen:
  - **LOOP NAAR HET GOUD:** wat zet jou in beweging?  
Op vrijdag 27 september, 10.00 -15.00 uur
  - **OOK IN STEKELIGHEID ZIT SCHOONHEID:** Jezelf laten zien, in alle kleuren, talenten en schaduwkanten. Op vrijdag 8 november, 10.00-15.00 uur
- **SCHRIJF-VRIJ-DAG:** In een groep schrijven brengt wat extra's: je inspireert elkaar en je luistert naar elkaar, waardoor je nieuwe ideeën en ingangen krijgt voor jouw schrijven. De data zijn: 11 oktober, 14 december (2024) en 14 februari (2025), 10.00 - 13.00 uur, en 11 april een hele dag schrijven van 10.00-15.00 uur.
- **NIEUW: INTERVISIE MET SCHRIJVEN** als reflectie-tool speciaal voor leiders en managers in de zorg.

