



De Chinese filosoof Chuang-Tsu stelde dat echt mededogen luisteren met het hele wezen vereist: met je oren luisteren is één ding. Luisteren met begrip is iets anders. Maar luisteren met het wezen beperkt zich niet tot één vermogen, tot een oor, of tot het verstand. Het vereist leegheid van alle vermogens. En pas wanneer alle vermogens leeg zijn, luister het hele wezen. Er ontstaat een aanraking met het wezen recht voor je, wat nooit gehoord kan worden met het oor of begrepen worden door het verstand.

De valkuilen bij mededogen zijn: Adviseren, onderwijzen, troosten, een verhaal vertellen, afbreken, meeleven, ondervragen, verklaren of corrigeren.

De overtuiging dat wij situaties moeten oplossen en anderen zich beter moeten laten voelen blokkeert ons om echt aanwezig te zijn.

Om werkelijk te luisteren hoeven wij geen kennis te hebben van psychologische dynamiek, of psychotherapeut te zijn. Wij hebben allen het vermogen om wezenlijk aanwezig te zijn en bewust te zijn van wat er in onszelf omgaat en er tegelijkertijd voor de ander te zijn en te luisteren naar de unieke gevoelens en behoeften die op dat moment ervaren worden.

Wat betekent dit in praktijk?

Stel je vragen vanuit je hart, dan spreek je vanzelf tot het hart, het gevoel, van de ander. Klinkt er mededogen in je stem, dan help je de ander om in mildheid naar zijn eigen schaduw te kijken. Klinkt er vertrouwen in je stem, dan zal de ander vertrouwen voelen. Kortom: de toon van je woorden, die voortkomt uit je gevoel, bepaalt veel van het effect in het gesprek dat je met de ander hebt. Stel je vragen vanuit je hoofd (Verstandelijk willen begrijpen, oplossingen en oorzaken zoeken), dan spreek je automatisch bij de ander het denken aan en gaat het wezenlijke contact verloren. Wanneer je luistert met je oren, met je hart en met alles wat je in je hebt, vanuit de intentie om de ander helemaal te volgen in zijn gevoel, dan stel je automatisch de juiste vragen. Vragen die het gevoel helder maken en uitdiepen. Wanneer iemand in staat wordt gesteld om zijn gevoel helemaal te voelen en te delen, en hij voelt dat de ander daarin meegaat, zonder oordeel of advies, dan zal hij vaak alleen al daardoor zelf de antwoorden of oplossing vinden. Ga ervan uit dat de ander zelf de oplossing heeft. Geef liever geen suggesties.

Schrijfster: Conny Coppen.

Uit het boek; De helende kracht van het hart

Nanja Egberts, gecertificeerd BBACCounselor
nanja.egberts@gmail.com
06-37199873