

Diep listening

Luisteren met meer dan alleen je oren

Wat

Diep listening is een relatief nieuwe methodiek ontwikkeld door de Schotse Rosamund Oliver, psychotherapeute en hulpverleenster met een sterke interesse en ervaring in de Tibetaanse Boeddhistische traditie.

De methodiek past in het domein van moderne benaderingswijze en werkwijzen die belang hechten aan het begrip Presence (Theory U, Jaworksi, etc.): met volle aandacht zijn in het hier en nu en acteren op wat zich in het moment aandient.

Om te begrijpen wat Diep listening inhoudt is het wellicht goed om eerst helder te maken wat het NIET is. Het heeft niets te maken met het versterken of uitbreiden van je bekende en traditionele gespreks- en luistervaardigheden. Het gaat niet om het plegen van 'slimme interventies' naar aanleiding van wat de ander zegt, het gaat niet om 'de boodschap achter de boodschap te leren horen' en niet om de intentie de vraagstukken van de ander op te lossen. Het gaat om luisteren vanuit de eigen plek van het hart en de buik.

Voor wie

De methodiek kan op een warme belangstelling rekenen van professionals in de gezondheidszorg (geaccrediteerd voor huisartsen, verpleeghuisartsen en artsen in de gehandicaptenzorg), maar is waardevol voor elke coach, consultant, adviseur, trainer

Opbrengsten gebruik methode

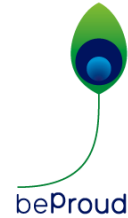
- De ander ervaart een grote nabijheid en betrokkenheid in het delen van zijn/haar verhaal
- Slimme, doordacht interventies kunnen achterwege blijven, het alleen 'zijn bij de ander' is voldoende. De spreker ontmoet hierbij vroeg of laat zijn eigen antwoorden en wijsheid.

Mogelijk nadeel methode

- Door de terughoudendheid van de luisteraar en het vooral willen volgen van de ander is er weinig bijsturing mogelijk.

Uitgangspunten en fasen

Rosamund nodigt je in haar benaderingswijze uit om (zoveel mogelijk) gedachteloos (maar niet gevoelloos), zonder oordeel en zonder dat het verhaal van de ander jou een bepaald spoor neigt op te sturen 'bij de ander te zijn en blijven'. Om echt goed naar anderen te kunnen luisteren, dienen we allereerst te leren goed naar onszelf te luisteren. Wie slecht luistert, vindt het vaak moeilijk om de eigen behoeften en belangen te scheiden van die van de ander. In alles wat je hoort, spelen dan vragen mee als: 'Wat betekent dit voor mij?' of 'Wat kan ik nu zeggen om mijn zin te krijgen?'



Tot mijn verrassing hoorde ik Rosamund het begrip holding space gebruiken. Dit in de dialoogmethodiek The Circle Way bekende begrip, betekent dat je als het ware een denkbeeldige ruimte aanbiedt om de ander en zijn/haar verhaal te laten doen, deze ruimte in te bedden, te dragen en te bewaken. Dat lukt alleen als jij als luisteraar geaard en 'stil' kunt zijn, in volle nabijheid. De dynamiek en sfeer die hierdoor ontstaat geeft de ander een enorme én veilige ruimte waarbinnen hij/zij haar eigen antwoorden vindt. Het luisteren vindt dus voornamelijk plaats in stilte.

Een belangrijk begrip binnen Deep listening is dat je luistert vanuit je luistercentrum (listening centre). Dat centrum kan zich bijvoorbeeld bevinden in je hart/borst of in je buik/navel gebied.

Je concentratiepunt tijdens het luisteren komt vanuit die plek.

Er is veel meer te vertellen en te leren over deze bijzondere werkwijze en o.a de relatie die er is met mindfulness en het Tibetaanse Boeddhisme. Rosamund geeft regelmatig trainingen in Nederland, een investering in deze methodiek is naar onze mening zeker de moeite waard.

*Trust here does not imply agreement,
but the trust that whatever others say,
regardless of how well or poorly it is said,
comes from something true in their experience.*

John Keats

Op zoek naar meer info? Wil je ermee gaan werken en dit extern laten begeleiden?

Benader ons via www.eenleiderinelkestoel.nl en/of info@eenleiderinelkestoel.nl

*Geloof in de verborgen kwaliteiten die iedereen bezit;
ze wijzen mensen de juiste weg.*