

Luisteren naar de waarheid van de ander

Luisteren naar de waarheid van de ander gaat over écht luisteren. Echt luisteren naar de ander, naar de gedachten en het hele verhaal. Jouw waarheid doet er even niet toe. Je laat zien dat je je inleeft en je kan verplaatsen in de ander. Het betekent dat je ruimte kan geven aan het feit dat de ander zich boos, verdrietig of gefrustreerd voelt. Het hoeft niet weggepoetst of opgelapt te worden.

Hoe het werkt:

Stap 1. Zeg dat je goed zal luisteren naar het verhaal van de ander. Luister met volle aandacht, toon begrip, stel open vragen, laat stiltes vallen en check regelmatig bij de ander of je hem of haar goed begrepen hebt.

Stap 2. Volg de logica van de ander. De gevoelens van de ander zijn niet 'waar' of 'onwaar' – ze ontstaan simpelweg omdat hij of zij de wereld op een unieke manier beleeft. Blijf op zijn of haar gedachten- spoor en check dit af en toe.

Stap 3. Laat de ander zien dat je je inleeft. Zeg: 'Wat rottig', 'Jeetje' of 'Wat naar dat je het zo voelt.' Je geeft hiermee ruimte aan de ander om zich boos, verdrietig, gefrustreerd te voelen.

NB: Je geeft de ander hiermee geen gelijk en het staat ook niet gelijk aan sorry zeggen