

# Je luistert niet

## Bijbellezing:

Spreuken 12:18; Spreuken 15:1, 13, 23,28; Spr. 18:2,13, 21

JEF & HERLINDE  
DE VRIESE

## OVERDENKING

Je luistert niet! Jij hebt met je uitleg altijd gelijk, maar je weet niet wat ik voel! Jouw gevoelens staan een redelijk gesprek in de weg! Je begrijpt mij niet! - Allemaal zinnen die duidelijk maken dat we het gevoel hebben de ander niet meer te bereiken.

Temidden van ons gelijk en onze eigen visie op de dingen verliezen wij elkaar. Hoe hard we ook proberen, we zijn allemaal schuldig aan niet luisteren. Niet luisteren draagt bij tot veel misverstanden en tot zwakke huwelijken. Wanneer de ander luistert zonder te oordelen, voelen wij ons aanvaard, gerespecteerd en begrepen.

### Praktische tips:

1. Schenk de ander je onverdeelde aandacht. Probeer niet te denken aan hoe je zou kunnen reageren, kijk niet naar de TV, doe niet verder met de computer, leg de krant neer, etc.
2. Leef je in in de leefwereld van de ander. Geef geen kritiek. Reageer niet meteen met advies te geven, tenzij dat wordt gevraagd, want ongewenst advies kan ook als kritiek overkomen.

3. Luister naar de gevoelens van de ander, maar veroordeel ze niet. Hoe de ander zich voelt is heel belangrijk. Wimpel die gevoelens niet weg door te zeggen: "Zo mag je je niet voelen", "Je mag niet boos zijn", "Bezorgdheid is zonde". De eerste stap is altijd om te luisteren en er voor te zorgen dat de ander begrijpt dat je zelf begrijpt wat hij/zij voelt. Reageer met: "Als ik het goed begrijp dan voel jij je... Klopt dat?"

4. Onderbreek de ander niet. Hou je mond.

5. Probeer wat de ander zegt samen te vatten in een nood of een behoefte die hij/zij heeft. Zeg: "Als ik het goed begrijp dan zou indien de dingen anders zouden verlopen jij je meer gewaardeerd voelen; jij je zou beschermd voelen; etc."

6. Denk na over je taak als man (je vrouw voeden en koesteren) of als vrouw (je man volgzzaam en respectvol ondersteunen). Hoe zou je die roeping het best kunnen uitdrukken door aan de behoefte van de ander tegemoet te komen. Maak vooraf de keuze aan elke behoefte van de ander tegemoet te komen, doch zonder te zondigen.



## BESPREEK OP DE SOFA

- ◆ Noem elk een punt wat je moeilijk vindt om met de ander te bespreken. Spreek af dat jullie indien er gevoelens van boosheid, ontgoocheling, etc., opkomen jullie die niet tegen elkaar zullen gebruiken.
- ◆ Kijk elkaar recht in de ogen. De eerste die aan de beurt is noemt zijn/haar verlangen en jullie volgen samen de strategie die in dit artikel wordt beschreven.