

Lytter du – sånn egentlig?

Sikkert ikke alltid. Og det er helt lov. Men det å lytte ordentlig – ikke bare høre – er viktigere enn du tror.

TEKST: Guro Thobru ILLUSTRASJON: Hanne Løvdal

Det var sein mandag ettermiddag på kontoret. Jeg sto ved kaffemaskinen da en kollega nærmet seg fra siden og hadde noe på hjertet. Hørte noe om «søt gutt», «slapp søndag» og «tur i skogen». Jeg smilte og nikket. Øynene mine møtte hennes, men det var ikke et engasjert blikk jeg svarte med. Med ett ble jeg klar over at jeg ikke hadde oppfattet noe av det hun hadde sagt. Jeg hadde i prinsippet gått glipp av hele det som kunne ha vært en samtale.

Å lytte kan virke som noe av det enkleste i verden. Vi tar et par ører, tuner dem inn på en frekvens og observerer lyder. Er det ikke dette som er lytting? Nei, dessverre. Dette er høring; noe vi gjør helt automatisk og som krever svært få anstrengelser. Vegard Olsen er gründer av Coachingpartner og holder kurs i kunsten å lytte. Han bruker ulike nivåer, 1, 2 og 3 for å forklare forskjeller i lytting.

– Når du lytter på nivå 1 er mye av fokuset egentlig rettet mot deg selv. Du lytter for å kunne fikse noe, dekke egen nysgjerrighet eller komme med råd. Fokuset ligger på å dele egne erfaringer og tanker og det er veldig lett å komme med parallellhistorier på dette nivået, sier han. Hvis du svarer med «jeg vet,

akkurat sånn er det for meg også» når noen forteller deg om en følelse, er dette for å få bekreftet egne tanker. En venninne av meg fortalte til en annen venninne at hun hadde fått kreft. Responsen på dette var «åh, jeg har sett noen rare føflekker i nakken min, kanskje jeg også har kreft.» Hennes fokus var åpenbart på seg selv, litt mer på seg selv, og mest på seg selv.

– Beveger vi oss over i nivå 2 av lyttingen, handler det om å lytte for å forstå. På dette nivået legger du merke til og speiler informasjon, engasjement og følelser, forklarer Vegard.

Og det er kanskje på dette nivået vi alle kunne ha godt av å være litt oftere. Spør du hva som egentlig har skjedd når venninnen din sier at hun er helt utslitt, er det et tegn på at du lytter på nivå 2. Det er en aktiv handling som krever at man er åpen for å anstrenge seg litt, men man også få mye igjen for det.

– Lytting på nivå 3 er vi inne i et enda dypere område, sier Vegard. Her snakker vi om å virkelig legge merke til hva som sies mellom linjene og absorbere både kroppsspråk og stemmeleie hos den vi lytter til, fortsetter coachen.

Å lytte på et dypere nivå enn 1 kan helt klart være krevende å få plass til i en travel hverdag, så hvorfor er det egentlig så viktig?

– Å lytte handler ikke om å være enig eller å like det vi hører. Det handler om å velge å være oppmerksom, vise respekt for en annen – noe som støtter en følelse av verdi, sier Henny Ekerhovd, coach hos Procoaching og en av de

første i landet med høyskoleutdanning i Mindfulness.

– Å lytte viser at vi bryr oss om dem vi snakker med, sier Henny. Noe av det viktigste for oss mennesker er å bli hørt og verdsatt. Når du lytter, får du kunnskap og innsikt som binder mennesker sammen. Vi lytter rett og slett for å dekke grunnleggende behov. Det kan for eksempel være behov for å gi noen andre omsorg, trygghet, støtte, kjærlighet, respekt eller tilhørighet, sier Henny.

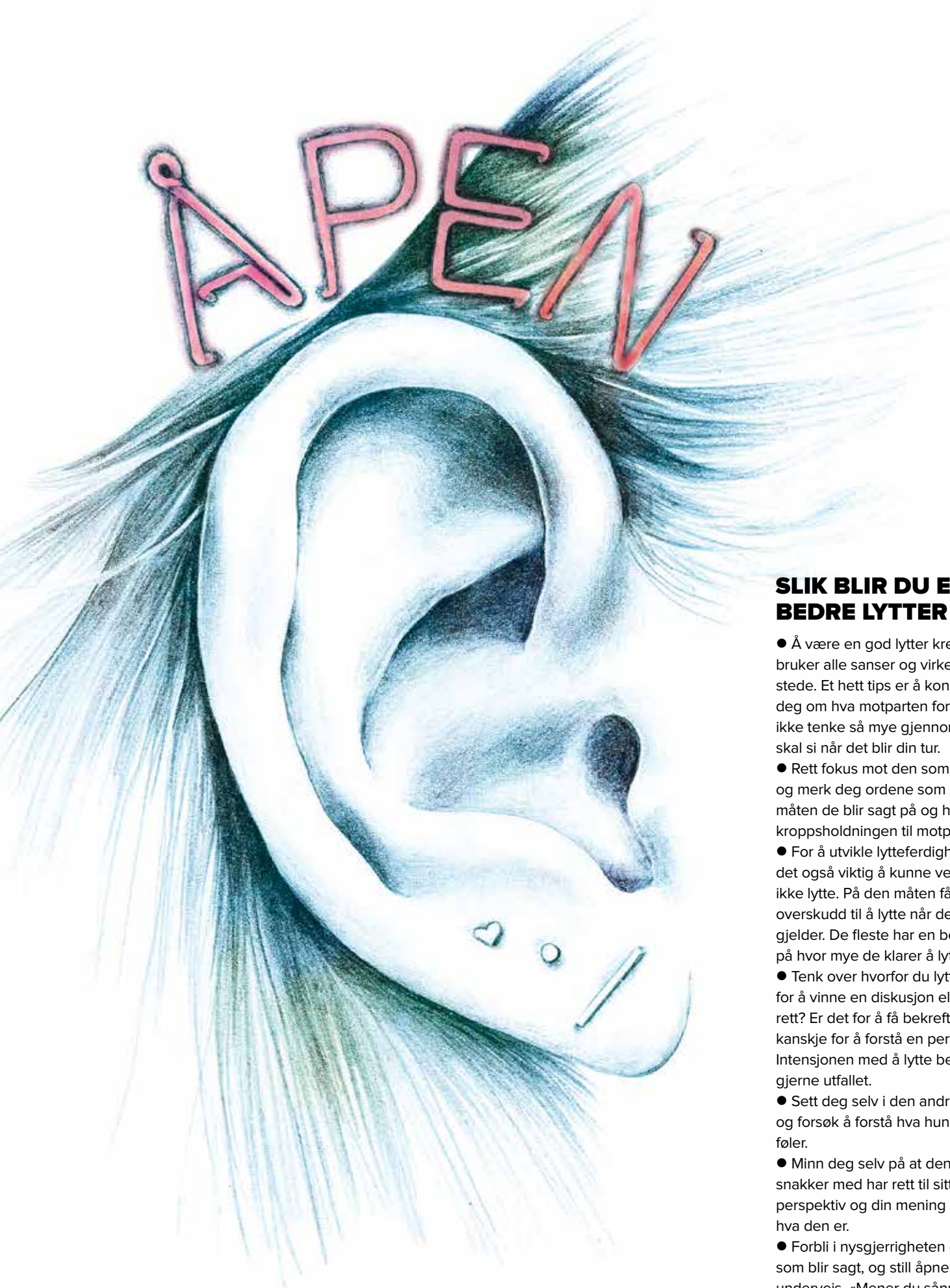
Når det å lytte og bli lyttet til er så viktig for oss mennesker, hva er det da som gjør det så himla vanskelig noen ganger?

– Telefon, tv eller radio i bakgrunnen er klassiske eksempler på ytre støy som kompliserer den gode lyttingen, kan Henny bekrefte. Men inni oss kan vi også ha mye støy og tanker som gjør det vanskelig å absorbere det andre vil formidle.

– Da kan det være bra å ikke lytte. Men si ifra på en god måte at du ikke er helt i slaget. Det er absolutt lov å spørre om samtalen kan tas opp igjen senere eller en annen dag. Det er bedre enn at den andre skal føle seg usynlig, sier Vegard.

– Uansett hvem som gjerne vil ha din oppmerksomhet, om det er en venn, kollega, kjæreste, eller barn, skjer det fordi det er et udekket behov som du kan bidra til å dekke. Når du lytter mer enn å bare høre etter, kan du finne ut hva dette behovet er, og hvordan du kan bidra til å dekke det i større eller mindre grad, avslutter Henny Ekerholm. *

“Å lytte handler ikke om å være enig eller å like det vi hører.”



SLIK BLIR DU EN BEDRE LYTTER

- Å være en god lytter krever at du bruker alle sanser og virkelig er til stede. Et hett tips er å konsentrere deg om hva motparten forteller og ikke tenke så mye gjennom hva du skal si når det blir din tur.
- Rett fokus mot den som snakker og merk deg ordene som blir sagt, måten de blir sagt på og hvordan kroppsholdningen til motparten er.
- For å utvikle lyttferdigheter, er det også viktig å kunne velge å ikke lytte. På den måten får man overskudd til å lytte når det virkelig gjelder. De fleste har en begrensning på hvor mye de klarer å lytte til.
- Tenk over hvorfor du lytter. Er det for å vinne en diskusjon eller å ha rett? Er det for å få bekræftelse? Eller kanskje for å forstå en person bedre? Intensjonen med å lytte bestemmer gjerne utfallet.
- Sett deg selv i den andres sko, og forsøk å forstå hva hun eller han føler.
- Minn deg selv på at den du snakker med har rett til sitt perspektiv og din mening uansett hva den er.
- Forbli i nysgjerrigheten om det som blir sagt, og still åpne spørsmål underveis. «Mener du sånn eller sånn?», «Oi, det høres ut som... – stemmer det?» Gi tilbakemeldinger og vis interesse for den som snakker.

Kilde: Henny Ekerhovd, Procoaching og Vegard Olsen, Coachingpartner.