

Luister en Bevestig voor enigiets anders

My liewe broers, dit moet julle in gedagte hou: elke mens moet maar te gewillig wees om te luister, nie te gou praat nie en nie te gou kwaad word nie. Jakobus 1:19

Mense mors soveel tyd deur in 'n magstryd betrokke te raak. Die een probeer aanhoudend om die ander een te oortuig oor wie nou eintlik reg is en wie verkeerd is.

Indien jy een van hulle is wat aanhoudend jou maat probeer oortuig dat jy reg is en hy/sy verkeerd is: hoekom begin luister jy nie eerder net na hom/haar en probeer sy/haar ervaring verstaan en wys dan aan hom/haar dat jy begrip daarvoor het nie? Dit gaan nie beteken dat jou werklikheid nie ook waar is nie. Dit bly waar, ten minste vir jou. Maar dit sal vir hom/haar wys sy/haar werklikheid beteken vir jou iets en jy is bereid om dit in te sien en te begryp wat hy/sy jou probeer vertel.



Om die ander persoon se hart te bereik, is belangriker as om daardie persoon sover te kry om toe te gee jy is reg.

Die vrees

Baie mense is te bang om ander se gevoelens te erken omdat hulle vrees dit sal beteken hulle stem daarmee saam. En omdat die ander persoon soms verkeerd is, wil hulle dit nie doen nie. Die punt is egter: dit maak nie saak as hulle verkeerd is nie, want jy doen nie afstand van jou mening as jy hulle s'n erken nie. Wanneer 'n man verstaan hoe sy vrou voel en erken dat dit waar is dat sy so voel, sê hy nie daarmee hy is 'n slegte eggenoot wat nie probeer om haar lief te hê nie. Al wat hy doen, is om te erken dat ongeag wat hy doen, dit steeds waar is dat dit haar nie geliefd laat voel nie.



Wanneer jy empatie toon met 'n tiener wat skree: "Dis nie regverdig nie! Jy is 'n gemene ouer!" glo jy tog nie wat jou kind sê is die waarheid nie. Maar as jy nie leer om te hoor hoe hy voel en om daardie gevoel te erken nie, kan jy die toegang tot sy hart verloor. Al wat nodig is, is om te sê: "Ek is jammer dit voel vir jou so. Dis verskriklik. Sê vir my wat vir jou gemeen voel?"

Dan kan jy dit hoor en empatie toon en steeds jou grense stel. Jy kan iets hoor, daarna luister om te verstaan hoe dit vir die ander persoon is en nog steeds *nee* sê. Maar ten minste voel die ander persoon in dié proses dat jy verstaan en omgee. Mense kan *nee* as antwoord aanvaar en gemaklik wees daarmee, solank hulle gehoor en begryp word. Wat ons nie kan aanvaar nie, is wanneer niemand ons in die proses hoor, of na ons luister of vir ons omgee nie.



Die begin

Hierdie geheim begin met die standpunt wat St. Francis van Assisi in sy beroemde gebed geneem het:

O Goddelike Meester, gee dat ek nie soseer sal streef om vertrous te word nie, as om te vertrous; om begryp te word nie, as om te begryp.

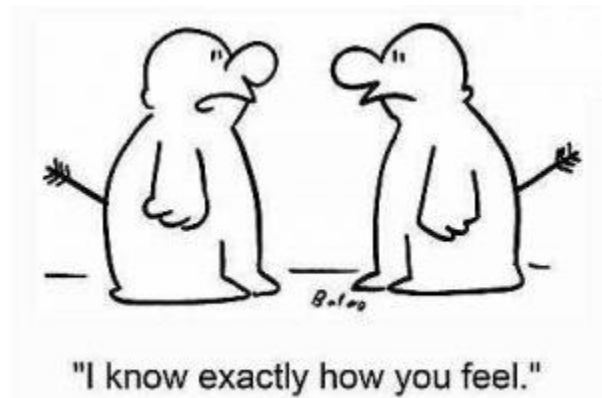
Dit gaan nie net daarvoor om jou punt te maak nie, maar om te verseker ander mense kry ook kans om hulle mening te lug. Dan het jy harte verbind. Sodra jy dit gedoen het, kan julle probleme opgelos word.

En nadat jy in die begin standpunt ingeneem en onderneem het om te probeer verstaan, is die volgende stap om seker te maak hulle weet jy verstaan. Onthou hierdie reël: jy verstaan mense nie wanneer jy hulle verstaan nie. **Jy verstaan mense eers wanneer hulle verstaan dat jy hulle verstaan.**

Op daardie tydstip, slegs wanneer hulle weet jy verstaan, kan jy voortgaan om jou saak ook te stel en 'n oplossing te bereik. Dan is julle harte verbind en julle kan verder gaan.



Die geheim geld vir elke gebied van die lewe. In romanse en die huwelik, vriendskap, die gesin, ouerskap, die sakewêreld en die hele lewe kan jy net "wen" as die ander persoon weet jy luister waarlik. Dit is die interpersoonlike basis vir die goue reël: **behandel ander mense soos jy wil hê hulle jou moet behandel.** Om ander te kan behandel soos ons behandel wil word, moet ons onself probeer indink hoe dit sou voel om in hulle posisie te wees. Ons moet uit onself klim tot in hulle hart, verstand en siel.



Om te luister, om te verstaan en om empatie te hê, is die weg na begrip. Ons wil almal graag verstaan word. Dit is waar die wet van liefde begin.