

Hvordan fremmer vi en kultur, hvor vi lytter mere?

De fleste kender fornemmelsen af at tale for døve øren. At der ikke bliver lyttet. Det sker i samtalen med den travle kollega og på møder, hvor det virker som om alle har hver deres individuelle agenda.

Når vi lytter opmærksomt til hinanden bliver vi bedre til at løse problemer, forstå de opgaver vi skal løse, vi styrker vores relationer til andre, baner vej for psykologisk tryghed og bliver også mere interessante samarbejdspartnere og kolleger. Der er altså meget at vinde ved at fremme en mere lyttende kultur.

Samtidig er der en stigende bekymring for at vi lytter mindre til hinanden og at vi dermed bliver dårligere til at håndtere vores relationer og løse vores problemer.

Bekymringen kan blandt andet underbygges med fakta fra Sundhedsstyrelsen, der siger at 29 procent af alle voksne danskere oplever et højt stressniveau (2021). Stress nedsætter evnen at lytte opmærksomt til andre. Især i de yngre generationer på arbejdsmarkedet oplever stadig flere psykisk sårbarhed i form af angst, depression osv., hvilket også hæmmer ens evne til at rette opmærksomheden ud mod andre. Man bliver ufrivilligt mere selvoptaget.

Bekymringen for at der lyttes mindre kan også skyldes, at de fleste af os bliver stadig mere afhængige af digitale løsninger og sociale medier, som indebærer, at vi udsætter vi os selv for at blive afbrudt mange gange i løbet af døgnets timer. Når vi vanner os til afbrydelser, bliver vi dårligere til at være opmærksomme i længere tid. I de samtaler vi har, kan vores hjerne derfor finde på at afbryde sig selv, hvis smartphonen ikke gør det.

I den offentlige debat har der været en del snak om ekkokamre og polarisering. Det er usikkert hvorvidt Danmark er blevet mere polariseret som helhed, men på nogle arbejdspladser oplever man, at det er svært for de ældre og de yngre generationer at lytte til og forstå hinanden.

Alle disse tendenser giver anledning til bekymring for at vi slet ikke lytter nok. Måske derfor kårede Djøf-bladets læsere sidste år sætningen "Jeg hører hvad du siger" som det næstmest irriterende udtryk.

Vi hylder tit den gode taler, mens den gode lytter ikke bliver lagt så meget mærke til. Det er jo egentlig et paradoks, når vi tænker på, hvor hårdt brug der er for nogen der lytter.

På denne workshop fremlægger Anders Stahlschmidt, journalist og organisationspsykologisk konsulent (MPO) pointer fra sin seneste bog "Den opmærksomme lytter" og inviterer til en drøftelse af muligheder og erfaringer med at sætte fokus på det at lytte mere. Hvordan bliver vi bedre til at anerkende den opmærksomme lytter? Hvordan skaber vi rammer, der fremmer lytning? Hvordan træner vi lytning? Hvordan skærper vi vores fokus på de dele af vores kultur, der hæmmer og fremmer lytning på arbejdspladsen?

Læs mere om "Den opmærksomme lytter" her: www.lskommunikation.dk