

## NÅR ØYNE OG ØRER KOMMER I VEIEN

### Om hindringene mellom oss

Vårt største behov er å bli sett, hørt, inkludert og elsket for den vi er. Samtidig er vi redde for at folk skal se hvem vi virkelig er. Det kræsjer.

Brené Brown og alle fortellingene om det motsatte av kjærlighet, tilhørighet og relasjoner. Ble nysgjerrig på det motsatte av sårbarhet og kaller det *helhjertethet, det å vite og kunne holde fast ved at jeg er verdifull og elsket for den jeg er, uansett. ... Viljen til sårbarhet vokser fram og blir synlig som årsak til alle dem jeg beskriver som helhjertede.*

Illustrasjonen av Adam og Eva - og fortroligheten med Gud, før syndefallet, og hvordan vi vender oss fra hverandre og fra Gud etterpå. Og hvordan vi bare lar et lite området være åpent, resten beskytter eller skjuler vi.

Tre hovedområder med hindringer: Fokus (utålmodighet og å trekke forhastede konklusjoner), følelser (ømme punkter, frykt og manglende følelsesmessig varhet) og fellesskap oss imellom (overidentifisere og underidentifisere).

Dårlige responser - dårlige samtalepartnere: Etterforskeren, Sersjanten, Anklageren, Båsetteren, Spåmannen, Tante Kose, Historikeren og Frasemakeren, dessuten Tyven, Herr Selvopptatt og Onkel Smigre. Hvem kjenner du deg mest igjen i? For vi går i disse fellene alle sammen.

Det sunne og gode alternativet er å lytte varsomt, med respekt, god omsorg og interesse og innlevelse til det den andre forteller oss.

Varme og god omsorg: Kol 3,12 og 4,6; Fil 2,1f og 5 og Rom 15,7. Empati: Rom 12,15 og Gal 6,1. Respekt: Jak 2,1 og 1 Pet 2,17.

Johari vindu. (1) Det åpne området: Salme 103,2-5. (2) Det blinde området: Ordsp 15,31-32. (3) Det skjulte området: Luk 8,17-18. (4) Det ukjente området: Salme 139,23-24 og 51,21.

Gud og god lytting hjelper oss til å la det åpne området vokse og til å redusere det blinde og skjulte området. Til slutt kan Gud også åpne opp det ukjente for oss på en varsom måte for å helbrede og gi vekst.

## NÅR AUGER OG ØYRE KJEM I VEGEN

### DAGENS UTFORDRING:

Kva for ein av dei dårlege samtalepartnarane kjenner du deg sjølv best att i? Korleis kan du verta meir medviten og freista halda tilbake dei dårlege responsane og velja å vera endå meir til stades hos den som delar noko med deg?

### NOKRE SPØRSMÅL FOR SAMTALE I HUSGRUPPENE, ANDRE FELLESKAP ELLER RUNDT MIDDAGSBORDET:

1. Start gjerne med å dele med kvarandre tankar etter talen om når auge og øyre kjem i vegen.
2. Kva tenker de om motsetnaden mellom at vårt største behov er å verta sett, høyr, inkludert og elska og frykta for at andre skal sjå kven vi verkeleg er? Snakk gjerne om dykkar erfaring med å vera sårbare og heilhjarta.
3. Talen var innom tre hovudområde med hindringar i kommunikasjon. Alle er til stades, men kva for ein av dei trur de at de lettast snublar i?
4. Vi kjem alle med dårlege responsar frå tid til tid. Tør de dela med kvarandre kva for ein av dei dårlege responsane de strevar mest med? Korleis kan de hjelpe kvarandre til å ikkje gå i fella like ofte?
5. Varme, empati og respekt er langt betre måtar å møte kvarandre på enn dei dårlege responsane. Les nokre av bibelversa og snakk saman om korleis de kan hjelpe kvarandre med å leva ut det Guds ord oppmuntrar oss til i møte med kvarandre og andre menneske.