

Lyttetimen

Hva er hensikten?

Hensikten med lyttetimen er å dele historier med hverandre i et virtuelt format. Lyttetimen ble utviklet april 2020 for å forhindre isolasjon og ensomhet i denne pandemiperioden.

Hva menes når vi snakker om å dele historier? I disse dager når vi snakker om historier, snakker vi vanligvis om en avishistorie, eller en litterær novelle. Men her mener vi noe annet - en sann historie som kommer fra vår egen erfaring. Hvorfor? Vi husker øyeblikk som er meningsfulle for oss, enten de handler om vanskelige tider eller gode tider. Hvis vi virkelig kan være åpne for det som kommer opp for oss å dele i øyeblikket, blir vi noen ganger virkelig overrasket på en positiv måte, og det vi har å si er ofte også interessant og minneverdig for andre. Historiene våre har visdom og å dele dem kan bygge motstandsdyktighet i vanskelige tider.

Økten varer i omtrent en time. Den vil ha fire deler. Del I blir en introduksjonsrunde; det vil inneholde noen få minutter med prat. I del II vil jeg invitere alle til å dele et bilde eller en følelse som kommer opp for dem i øyeblikket. Del III vil bestå av en rekke lengre historier. I den siste delen vil vi finne en enkel måte å pakke opp.

Vil alle få fortelle? Det er klart at alle vil bli invitert til å snakke i starten og dele et bilde (del II). Men ikke alle vil nødvendigvis fortelle en av de lengre historiene. Det som er viktig er at vi alle prøver og fornemmer, er hvilken historie som vil bli fortalt og i hvilket øyeblikk. Vi ønsker ikke å presse noen, og i stedet for å holde oss til en "hver person må fortelle" -prinsipp, foretrekker vi å respektere essensen av historiene og de rike forbindelsene mellom dem.

Lyttetimen vil bidra til å styrke deg i disse utfordrende tider.