

Lyssna - och hör sen!

Att höra är en sak, men att verkligen lyssna en annan. Dagens samhälle lider skriande brist på goda lyssnare, menar bland andra terapeuten Erland Svenungsson. - Men istället för att öppna oss, sitter vi och tittar på andra som pratar i tv. Var finns alla vardagslyssnare? undrar han.

En god lyssnare är något av det finaste en människa kan vara, det tycks de flesta vara överens om. Ändå verkar det inte fungera riktigt så i verkliga livet. Egenskapen "god lyssnare" ger oss knappast utrymme i tv-soffan, eller en plats i Expedition Robinson. Istället hyllas den som formulerar sig väl, som kommer med smarta kommentarer, den som är rolig och rapp i käften. Samtidigt verkar behovet bara öka av någon som verkligen har tid att lyssna på oss. Gott lyssnande kräver nämligen just tid, och närvaro. Den senaste tiden har vi i och för sig översköljts av böcker om vikten av att stanna upp och lyssna till oss själva. Och det är jätteviktigt. Men vi måste också lyssna på varandra.

I terapin är berättandet själva medelpunkten. Och det finns ett enormt behov hos människor att få berätta, menar Erland Svenungsson, präst i Svenska Kyrkan och terapeut. - Kanske kan man inte alltid lösa något genast genom att berätta, men det finns en oerhörd befrielse i att få göra det. Alla har vi fått förmågan att lyssna, menar Erland Svenungsson. Men det elektroniska samhället tar död på känsligheten i lyssnandet. Vi maktar inte med att härbärgera all den information som sköljer över oss, och orkar alltså inte lyssna på andra människor ordentligt. - För att kunna berätta något behöver vi ett levande ansikte, ett par ögon som ser och ett mottagande hjärta. Men vi är så splittrade att vi inte klarar av att ge varandra detta. Inte heller klarar vi av att lyssna på oss själva, sätta oss i vår inre stol. De där sakerna hänger ju ihop, säger han. I sitt jobb märker han dagligen av vårt trängande behov av någon som lyssnar. Vi går omkring med ord, känslor och tankar inlåsta, och exploderar nästan av längtan efter någon som kan ta emot det. Köerna till landets alla psykologmottagningar är hur långa som helst, och de som kommer till Erland Svenungsson brukar sällan slösa tid på kringprat. Dammluckorna öppnas ofta med detsamma, de viktiga frågorna tränger på. Dessutom har han lagt märke till en annan viktig sak: Problemen människor går och bär på har inte alltid en psykisk orsak. - Det har växt fram en kultur av proffslyssnare i samhället, och det kan ju knappast bero på något annat än att det saknas vanliga vardagslyssnare, konstaterar han.

I Göteborg finns Föreningen Lyssna, som fokuserar just på att låta

människor få prata till punkt. Ett antal gånger per termin anordnar föreningen aktiviteter för de som vill utveckla sin förmåga att lyssna på sig själv och lyssna på varandra. En person brukar bjudas in för att tala om ett angeläget och intressant tema. Just den här kvällen, när Allas hälsar på, är Torbjörn Semb på besök. Han arbetar med vård i livets slutskede, och i sitt jobb har han märkt hur oerhört viktigt det är att lyssna. - Vi har faktiskt två öron men bara en mun, det säger väl allt? säger han, och publiken skrattar igenkännande. Det står levande ljus på golvet, och ett tjugotal människor har kommit till den här Lyssna-kvällen. När Torbjörn Semb pratat färdigt, är det fruktpaus. Då får alla fundera lite över ett par diskussionsfrågor från föreläsningen. Under tio minuter sitter folk för sig själva och tänker. Sedan sätter man sig ner två och två och berättar för varandra vad man funderat på. Den andre får under den tiden inte skjuta in kommentarer eller frågor, utan sitter helt enkelt bara och lyssnar. Sedan träffas man i en större grupp, och gör samma sak. Några är ovana att prata inför andra och lite avvaktande i början, men det lossnar rätt snabbt. En ung kvinna har tänkt på hur viktigt det är att vara närvarande när man pratar med någon. - När jag träffar min mamma har hon ofta tusen saker på gång och ska alltid iväg på något efteråt. Hon är någon annanstans i tankarna, och det känns ibland som om hon inte riktigt hör på. Hon får sedan medhåll av andra som känner igen sig. Ett par stycken i gruppen har haft en tuff vecka och nöjer sig med att bara lyssna och ta in vad de andra har att säga. Ingen avbryter någon annan, alla får tala under "sina" minuter. Ändå är det som en slags diskussion, eftersom alla kommenterar varandra. Tempot är väldigt behagligt, stämningen eftertänksam. När kvällen är slut har man tveklöst fått en god lektion i lyssnandets konst.

Vad är en DÅLIG lyssnare?

Att lyssna är ju ett sätt att visa att man sätter värde på varandra, vare sig det är i ett äktenskap, i en familj eller i vänskapsrelationer. Men att lyssna kan också kosta på, vara ansträngande. Kanske är vi alltför sällan villiga att göra den uppoffringen? I Äktenskapsboken från Libris förlag får vi träffa fem usla lyssnartyper, och man blir både full i skratt och förskräckt när man känner igen sig i dem:

RÅDGIVAREN har alldeles för svårt att leva sig in i en medmänniskas situation eller problem. Han benar istället snabbt ut frågan och serverar sedan en lösning. Och blir inte sällan väldigt frustrerad när personen ifråga av någon anledning inte gjort som han föreslog! "Nähä, men räkna inte med någon sympati från mig i fortsättningen när du ändå inte gör som jag föreslår..." Att vara alltför ivrig med att ge råd är sällan konstruktivt. Många gånger behöver vi ju kanske främst någon som lyssnar, deltar, förstår.

AVBRYTAREN sitter gärna och tänker ut vad han själv ska svara och säga härnäst, istället för att lyssna. Säkert har ni träffat på honom: Personen som bryter in mitt i en mening och börjar bubbla om sin egen livshistoria eller associera fritt till det den andre just försökt berätta. En person lyssnar i genomsnitt sjutton sekunder innan han eller hon avbryter, visar undersökningar. Detta har blivit en sådan vana att många inte tänker på hur de beter sig mot varandra. Extra viktigt är det att se upp om man är mer välartikulerad än den man pratar med. Vi måste försöka lära oss att vänta och låta den andre tala till punkt, innan vi fyller i varandras meningar och utgår från att vi vet vad den andre har på hjärtat. Annars hämmar vi varandra!

FÖRSÄKRAREN är på sätt och vis en typ av avbrytare, men hoppar gärna in i samtalet alldeles för tidigt med kommentarer som "Det är säkert inte så farligt som du tror" eller "Jag är säker på att det kommer att bli bra". Försäkraren hindrar den andre att uttrycka sina känslor av besvikelse, oro eller smärta. Antagligen för att han är livrädd att möta såna känslor och behöver försäkra sig själv att det inte finns några större problem här i livet.

DEN RATIONELLE vill gärna förklara varför vi känner som vi gör istället för att lyssna. Någon kanske ojar sig över en hemsk dag, och kan då få en slags rationell och logisk förklaring till svar - vilket kanske inte var vad berättaren önskade, utan snarare ett slags utrymme att bara få vara. Allting måste ju faktiskt inte förklaras och analyseras in i minsta beståndsdel...

ÄMNESBYTAREN håller sig sällan till ämnet, eller snarare: Han vill helst styra in samtalet åt ett håll som intresserar honom istället. "Precis, det påminner mig om den gången jag själv skulle...". Och ja, ni kan säkert resten. Ett spiksäkert sätt att visa ointresse för den man samtalar med!

Hur blir jag en BRA lyssnare, då?

Här följer några råd med utgångspunkt från samtalsmetodikens grunder. Här finns viktiga poänger för ett gott lyssnande och det goda samtalet, vare sig det är i vänskapsrelationer, äktenskapet eller med en människa i kris.

Lyssna aktivt! Lyssnande kräver HELA din uppmärksamhet. Alltså - ha gott om tid, se till att ni är ostörda, ha ögonkontakt med den du pratar med. Och låt den andres känslor och funderingar vara i centrum - försök koncentrera dig så att dina egna tankar och minnen inte poppar upp och stör.

Visa tilltro! Som hjälpare/lyssnare är det lätt att ta på sig ansvaret att komma med lösningar. Låt istället den andre ta aktiv del i lösningar som

kan komma upp under samtalets gång. Slappna av, många gånger är det ditt öra och din förståelse den andre vill ha, inte främst tio av dina bästa råd.

Återspegla/återberätta! För att ta reda på om du själv har förstått det som sagts kan du återberätta det du hört och ge den du samtalar med en möjlighet att eventuellt korrigeras. Det visar också att du verkligen lyssnat, och är ett kraftfullt verktyg att skapa närhet!

Använd intuitionen/lär dig lyssna till det som INTE sägs! Att berätta om något smärtsamt kan ju kosta på, som bekant, och ibland närmar man sig svåra saker på ett skämtsamt sätt eller via andra omvägar. Ibland är det därför nödvändigt att lyssna till det som sägs **bakom** orden. Att höra mellan raderna, helt enkelt. **Men** - om du ska gräva vidare i det; fråga dig själv om det du eventuellt får veta är viktigt för samtalet. Man avslöjar inte en människas inre utan att det får konsekvenser.

Ställ meningsfulla frågor! Tänk på att ditt tilltal och din attityd kan få ett helt samtal att sjunka till botten. Undvik att få den andre att försvara sig. **Vad** och **hur** är frågor som alltid ger en dialog medan ordet **varför** kan få vem som helst att känna sig påhoppad. Glöm inte heller att människor har olika intressen. Att trots olikheter anstränga sig för att lyssna på och engagera sig i det någon annan säger, är ett oslagbart sätt att visa omtanke och uppskattning.

Ge raka budskap! Om den du pratar med vill höra din åsikt är det ärlighet som gäller. Poängtera också att det är din egen åsikt, göm dig inte bakom andra. Är du luddig kan den du samtalar med lätt styra samtalet, och då kommer inte samtalets mål att uppnås.

Låt tystnaden tala. Ett samtal kan behöva tystnad så att det som sagts får en möjlighet att sjunka in. Det ger en chans för den du pratar med att samla kraft, ordna sina tankar. Var inte rädd för tystnaden - den kan leda till att samtalet djupnar för er båda. Genom att vänta visar vi också att vi bryr oss om!

(Publicerad i Allas 2005)

Källor: Äktenskapsboken, Libris förlag. "Brännande sorg" av Regina Birkehorn, Naudiz 2001.

Fotnot: Föreningen Lyssna och deras föreläsningsprogram hittar du på www.foreningenlyssna.nu.

