

När du verkligen lyssnar på någon är du fullt närvarande. Och kan nå bortom fördomarna. Det är föreningen Lyssnas övertygelse. En gång i månaden ordnas aktiviteter för dem som vill förkovra sig i konsten att lyssna inåt och utåt.

Höstmörk onsdagskväll i Göteborg. En svartmålad teaterlokal. Levande ljus och massor av äpplen i skålar på ett bord vid scenen. Föreningen Lyssnas program "Är du en tidspionjär?" har samlat ett fyrtiotal personer, både män och kvinnor. Åldrarna är skiftande, från 20 till 70. Vi är alla där för att bli bättre lyssnare, och kanske därmed bättre människor...

Tidsforskaren Jörgen Larsson är dagens inledare. Han delar med sig av sina tankar utifrån en bok som heter *Time Pioneers. Flexible Working Times and New Lifestyles*. Det är en tysk studie om människor som frivilligt jobbar mindre och har inrättat sina liv efter det och minskat sin konsumtion. Ord som "egentid" och "måstetid" och proportionen däremellan väcker snabbt reaktioner hos åhörarna som kommer med egna reflexioner. Jörgen kommenterar eftersinnande, men har inte alla svar.

Efter paus är det dags för som är föreningen Lyssnas signum - den speciella samtals- och lyssnatekniken. Arrangörerna delar in deltagarna i grupper om fem-sex personer. Först ska två och två ur gruppen prata, och inte minst, lyssna på varandra.

Therése Looström, 33 och informatör, är en av kvällens deltagare och hon möter Jim Thomas Westlund 58, som jobbat ett helt liv på byggen.

– Det blev ett avslappnat och fint samtal om hur man använder sin tid. Vi kommer från olika världar, trodde jag först, men sen kom mina fördomar på skam. En man på 58 kan faktiskt tänka som jag, men även utmana mina föreställningar. Jag kunde verkligen ta in hans tankar, för de var så spännande att höra, säger hon.

I nästa fas, gruppsamtalet, får var och en tala i max fem minuter var. Alla ska få prata till punkt, ingen ska avbryta eller fylla i. Här kommer konsten att lyssna verkligen in; att inte vara helt upptagen med att fundera på vad man själv ska säga, utan ha full uppmärksamhet på de andra i gruppen.

För Therése blev det lite jobbigt. Känslan av att behöva prestera kom smygande och hon var inte helt koncentrerad på vad de som var före henne verkligen sa.

– Jag blev stressad, kände att jag svamlade, och det var inte en helt bra upplevelse. Har höga krav på mig att säga kloka saker, och är inte fullt ut bekväm med att tala inför grupper. Men jag utmanar detta så ofta jag kan, och det här blev ett sådant tillfälle. Ledaren styrde oss försiktigt. En gång under samtalet pratade vi just om att så mycket i livet handlar om prestationer och upplevelsen av att behöva prestera för att duga.

Hon säger att hon absolut vill fortsätta förkovra sig i lyssnandet och gå nästa gång.

– För mötenas skull, de vidgade mänskliga vyer det ger, för de angelägna samtalsämnena, för att aktivt göra något som i förlängningen kan förbättra mig själv och omvärlden kanske... Men också för att utmana mig själv i att tala inför andra, att "vara mig själv" och släppa prestationsångesten. Och inte minst för att verkligen öva mig i att vara närvarande, att ta in andra människor.

Jim Thomas Westlund, som är en av initiativtagarna till föreningen, säger att han med Lyssnaerfarenheten tar han mer hänsyn till andra i sitt privatliv.

– I vanliga samtal måste man nästan slå sig in, det här sättet att låta folk tala färdigt är mycket mer vilsamt. Jag tror på att detta bidrar till en mjukare samvaro människor emellan, och därmed till ett bättre samhälle. Fler och fler upptäcker det sköna med att lyssna och det känns bra, säger han övertygande.

Några veckor efter Lyssnaträffen säger Thérèse att hon nu reflekterar mer över hur hon är i kommunikation med andra. Att hon ger akt på sig själv mer och försöker till exempel stävja vanan hon har att lägga ord i andras mun.

– Jag tänker ofta att "nu avbryter jag ju igen" och försöker då att skärpa mig! Lyssnametoden har lärt mig att bli mer uppmärksam på andra i samtal, och det har berikat mig både i jobbet och privat, säger hon.

Föreningen Lyssna vill skapa utrymme för lyssnande. Föreningen arrangerar aktiviteter för människor som vill utveckla sin förmåga att lyssna på sig själva och lyssna på varandra. En speciell form används:

- Inledaren pratar, 30-40 min det kan vara en forskare, en poet, en psykolog på teman som "Att lyssna på våra barn", "Är du en tidspionjär"?, "Att lyssna till det omedvetna"
- Enskild reflektion, 10 min, kring frågorna "Vad har jag fått ut av dagens inledning?", "Hur berör det mig i min vardag?", "Vad innebär det att lyssna?"
- Dialog två och två, 15 min

- "Runda" med 5-6 människor, i ca 30 min då man inte får avbryta, inte kommentera varandra, alla ska få tala till punkt.