

## LYSSNANDETS KONST

Ett gammalt visdomsord säger att lyssnandet är en kärlekshandling. När man lyssnar "på riktigt" bjuder man på sig själv, på en del av sin själ. Man är öppen. Man utstrålar närhet och omsorg. Det är inte alltid man kan lösa problemen, men på känslonivån kan en helande kraft verka.

Livet är fyllt av händelser som vi inte kan påverka. Vi kan mista vårt arbete, familjen splittras, våra relationer fyllas av konflikter, olyckor inträffa. Det är realiteter som påverkar oss människor. Men via våra erfarenheter lär vi oss dock att bemöta svårigheterna bättre. När vi blir äldre handlar det inte längre om situationer man i sin ungdom upplevde som "på liv eller död".

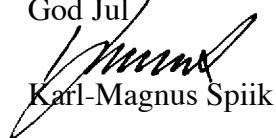
De fysiska erfarenheter vi gör får sin slutgiltiga betydelse i våra sinnen. Den konkreta situationen är likadan för alla, men de mentala spåren är helt individuella. Genom att lyssna kan vi påverka dessa mentala "ärr". I många svåra situationer behöver man till en början mera en lyssnare och tröstare än beskäftiga råd. Se bara på barnet som ramlar och slår sig. Det första barnet behöver är en varm famn att krypa in i, först därefter läggs ett plåster på såret. Vår son rusade en gång in och ramlade med en ordentlig skräll. Det blev alldeles tyst, så min fru gick till tamburen för att se vad som hänt och frågade: "Slog du dig inte, eftersom du inte gråter?" Sonen: "Jag visste inte att du var hemma!"

Vår schäfer Jecku var en utmärkt lyssnare. När jag någon gång kom hem, trött och irriterad över något, gick jag inte in till familjen och började bråka. Jag satte mig på trappan och berättade för Jecku vad som tryckte mig. Jecku satt bredvid mig och tittade intensivt rakt in i mina ögon. Ibland viftade han på svansen, ibland på öronen och däremellan lade han huvudet på sned, alldeles som om han förstått. Jeckus hundra procentiga uppmärksamhet sög upp mina tankar och känslor till ytan. Så småningom fick jag distans till problemet, såg det på ett nytt sätt och min irritation lade sig. Jecku uppfattade detta intuitivt, hoppade upp och sprang skällande runt på gårdsplanen. På något sätt förstod han att han hade åstadkommit en förändring och gladde sig över detta. Att samtala med Jecku var också skönt ur den synpunkten att han aldrig sade: "Men varför gjorde du inte så!"

Att höra och att lyssna är två helt skilda saker. Att höra är ett sinnesuttryck; en förmedling av budskap från en talare till en mottagare. Att lyssna är en aktiv kommunikation mellan människor och denna växelverkan innehåller både känslor, personliga uttryck och värderingar. En god lyssnare kan höja talarens självkänsla. En skicklig lyssnare hjälper talaren att bli medveten om sina innersta känslor och attityder.

Näringslivets hjul snurrar oupphörligt och ger upphov till känslor av brådska och stress. En motvikt till detta är vårt julfirande. Julen är julefrid och stilla kontemplation. När lyssnade du senast på dig själv och fann en djupare förståelse för ditt arbete, dina medmänskliga relationer och ditt liv? När lyssnade du på din närmaste på arbetet eller hemma? När lyssnade du på himlen, skogen, havet? Naturen är full av träd och klippor som vill dig något, bara du stannar upp och lyssnar. Och det mest förunderliga är att de alltid talar till dig om dig själv.

God Jul



Karl-Magnus Spiik