

Tilbake til 50-tallet!
Lytting i fellesskap er blitt
en ny trend. Vi vil samles
rundt en felles opplevelse,
litt som da radioen var
samlingspunktet i norske
hjem på 50-tallet.



*Jeg har opplevd at det
å dele av min egen
lytteverden, er veldig fint.*

Tonje Finuold Lacher, PR-rådgiver



HYSJ, HYSJ, HYSJ, vær stille som mus ...

Nå skal vi lytte. Sammen. På radiodokumentarer, høytlesning eller albumklassikere. Det er sosialt, og du senker skuldrene. Ekstremt sunt, sier ekspert.

TEKST MONA BRISTOL/MIDTEN MEDIA FOTO CHARLOTTE WIIG

Lytting, helst sammen med andre, er en av de nyeste trendene. Fullt fokus på lytteopplevelsen, ingen avbrytelser. Noen sammenligner det med meditasjon.

– Det er en helt magisk opplevelse! Bare lytte og ikke ha noe visuelt foran seg. Det skjerper sansene, og man finner en egen ro. Det er jo en tålmodighetsprøve, og veldig uvant ikke å skulle gjøre noe annet samtidig. Men det blir et fristed, et pusterom fra all støyen rundt oss.

Tonje Finvold Lacher (35) snakker om opplevelsen av det å lytte i fellesskap. Hun fikk en skikkelig aha-opplevelse første gangen på lytte-arrangementet HI-FI-scenen. 40 minutter med Røyksopp på lydanlegget. Ingen konsert, ingen samtaler med sidemannen, ingen dans eller latter. Kun musikken og menneskene rundt henne, som alle hadde fokuset rettet mot det samme. Lyden.

– Hjemme sitter jeg jo ved pc-en, sjekker mobilen og ser en film samtidig. **Man får ikke samme roen da. Når du setter deg ned og lytter i fellesskap, tvinger det deg**

til å senke pulsen litt, sier hun.

Noe av det hun liker best, er at det å lytte sammen, også er veldig sosialt.

– Det er noe fint å dele, og en god måte å være sammen med venner på. Du opplever noe sammen som du kan snakke om og dele etterpå. Jeg har opplevd at det å dele av min egen lytteverden, er veldig fint, sier Tonje.

Hun jobber til daglig som rådgiver i et PR-byrå, og bruker mye tid på kulturopplevelser.

– Men dette er annerledes enn for eksempel å gå på konsert. Du har ingenting å feste blikket på. Det er heller ikke noe å ta bilde av. Derfor sitter ingen med telefonen.

Psykolog Karen Kollien Nygaard blir jublende glad når hun hører om lyttetrenden.

– Dette er helt fantastisk, en nydelig motvekt til tiden vi lever i nå. Det å gjøre én ting av gangen, ha munnen lukket, gjøre noe sosialt og samtidig få samlet oss og kjenne på hvor vi er. Det er rett og slett sunt! En psykolog blir lykkelig av å høre dette, sier hun.

Kollien Nygaard driver i tillegg til psykologpraksisen sitt eget yogastudio. Hun mener

at det å lytte i fellesskap, kan ses som en moderne form for yoga.

– Mange tror at yoga handler om alle disse øvelsene man ser, men det er kun et verktøy. Yoga handler om å forene motkrefter.

Hun tror at denne trenden vil slå an.

– Dette dreier seg om et fellesmenneskelig behov vi sjelden får dekket fullt ut. I dag multitasker vi stort sett hele dagen. Men vi er skapt for å gå mellom multitasking og fullt fokus på én ting. Vi trenger begge deler for å skape balanse. Mye aktivitet, og så en sakte konsentrert aktivitet som motvekt.

– Samtidig sitter vi stort sett hele dagen på hver vår tue og har lite kontakt ansikt til ansikt. Vi trenger å være sosiale. **Når man sitter stille og lytter, og alt går saktere, da kjenner man at man er sammen. Her får du kontakt, nærhet og full konsentrasjon. Det er å få i både pose og sekk, sier hun.**

På Cinemateket i Oslo er det nesten full kinosal. Folk gjør som de alltid gjør på kino, setter seg godt til rette. Men publikum venter ikke på at teppet skal gå til siden og filmen skal starte. De er der for å lytte. På ▶

► radio. Rett før jul i 2015 ble radiobio arrangert for første gang i Oslo.

– Folk tenkte jo «Hva i all verden er dette. Skal vi betale inngangspenger for å høre på radio sammen?» Mange kom fordi de var nysgjerrige. Men i etterkant har folk vært så utrolig entusiastiske, oppspilte og fulle av inntrykk, sier Petter Daatland, som er initiativtaker til Oslo Radiobio og redaktør for radiokollektivet Frekvens.

Han fikk ideen etter å ha snublet over et lignende arrangement i København.

– Jeg synes det var så vakkert. Inntrykkene og ordene ble så mye sterkere. Alle følelsene blir tidoblet når man opplever disse historiene sammen med de andre i salen, sier han.

Han mener at man ikke trenger å være radioentusiast for å bli «hooket».

– **Folk kommer tilbake etter å ha opplevd det første gang.** Jeg tror at det er fordi de sitter igjen med en helt spesiell opplevelse. Det er som en rensende motvekt til all den visuelle støyen og de massive inntrykkene man får ute i samfunnet. Alt skal gå så fort. Dette er en beroligende øvelse. Du må være i det der og da, og skape egne bilder utfra det som sies.

Psykolog Kollien Nyggaard skjønner godt at folk kommer tilbake etter mer.

– Det er en lykkelig ting. Du har fått lov til å gå i dybden og har opplevd flyt. Det krever tid og skikkelig dyp konsentrasjon. Når du har gjort det lenge nok, har du fått ladet batteriene. Du er avspent og har kanskje fått ny inspirasjon. Det hadde vært spennende å måle helseeffekten av dette, sier hun.

Daatland tror det at vi lever i våre digitale bobler, gjør savnet av et fellesskap sterkere.

– Dette er et lite opprør mot den individuelle tiden vi lever i. Det blir som da folk begynte å samle seg rundt radioapparatene på 50-tallet, da det å lytte var en sosial og samlende aktivitet. Radiobio er i aller høyeste grad en sosial aktivitet.

«Elsker du strikking? Trenger du nye lesetips? Eller har du bare lyst til å høre en god fortelling? Du strikker. Vi leser høyt. Kan ettermiddagen bli bedre?»

Dette skriver Deichmanske hovedbibliotek i Oslo på sin arrangementskalender på Facebook. Og over hundre personer melder raskt sin interesse. Det er stort sett alltid kamp om plassen under arrangementet Strikk & Lytt – der utvalgte fortellinger blir lest opp høyt, mens lytterne kan strikke. Eller bare lytte. Ingela Nøding, konsulent ved Deichmanske hovedbibliotek i Oslo, er en av



Å dele en lytteopplevelse, som en lydbok eller en plate, er sunt og nødvendig, ifølge ekspertene.

hjernene bak konseptet.

– Ideen sprang ut fra tanken om å ha høytlesing for voksne, slik bibliotekene i alle år har hatt for barn. Men vi trengte noe mer opplegg rundt det, for å lokke folk, sier Nøding.

Strikkekafé visste de allerede var et populært konsept. Nå ble disse to tingene kombinert. Prosjektet er blitt en stor suksess, og flere biblioteker rundt om i hele landet har kopiert ideen.

– De som kommer, synes det er deilig å få ny inspirasjon til litteratur, samtidig som det er kjekt som en sosial greie for å treffe venner. Andre kommer alene for å bli kjent med nye mennesker, forteller Nøding.

Lesingen varer i godt over en time. I mellomtiden er fokuset på lytting og strikking. Ingen mobiler eller andre forstyrrelser. Kun en kaffekopp i ny og ne.

– **Noen sier at det oppleves som meditasjon. Det å lytte sammen gir en**

ekstra fin stemning og fellesskap. Og en boost for fantasien, siden du må skape dine egne bilder.

– Vi pleier å si at det ligner litt på det å samles rundt leirbålet i gamle dager. Det å sitte helt stille sammen og konsentrert følge med på at en historie blir fortalt.

Aksel Tjora, professor i sosiologi ved NTNU og fellesskapsforsker, mener det ikke er så overraskende at vi igjen «samles rundt leirbålet».

– En av de tingene som alltid har vært viktig for folk, er å være sammen. De aller fleste av oss har et sosialt behov. Men slik hverdagen er lagt opp i dag, med digitale medier både på jobben og hjemme, blir ikke det behovet dekket, sier Tjora.

– For mange er det å dyrke en interesse viktig, noe man liker og som man kanskje ikke gjør i hverdagen – for å få et avbrekk. Og det beste er å dyrke det sammen med andre. Ved for eksempel å gå på en lyttekveld kan man regne med å treffe på noen som har akkurat samme interesse.

Alle har valgt det bevisst. Og da er terskelen lavere for å snakke sammen om det vi har opplevd, i etterkant, om det er å høre på en plate eller en bok, sier han.

Professoren tror at vi bare ser begynnelsen av en trend nå.

– Vi har et behov for å legge fra oss alt og konsentrere oss om det som skjer sammen med dem som er til stede. Vi får et stadig større behov for å slappe av, slå av telefonen og slippe å respondere på alt mulig.

redaksjonen@kk.no

Lytt i fellesskap

☞ Glad i radio? Følg **Oslo Radiobio** på Facebook, eller abonner på deres arrangementskalender for å holde deg oppdatert på neste arrangement.

☞ Du kan også lage en lyttekveld med venner hjemme. Let opp en god radiodokumentar eller en kort lydbok, sjekk ut: **p3.no/dokumentar, lydbokforlaget.no**

☞ ... eller forumet **Lyttetips**

Frekvens på Facebook. Den som velger hva dere skal høre på, kan også ta en kort introduksjon.

☞ Er **Strikk&Lytt** mer en greie for deg, følg med på ditt lokale biblioteks Facebook-sider eller nettsted. Arrangementene legges stort sett ut god tid i forveien. I Oslo arrangeres i vår slike kvelder to ganger i måneden på Deichmanske hovedbibliotek, torsdager kl.17.

☞ **HI-FI scenen** har arrangementer med jevne mellomrom flere steder i Norge. Følg dem på Facebook for å finne neste arrangement. Platelytting er det også på **Classic Album Sundays** på Café Mono i Oslo.

☞ Du kan også sette på den fineste platen du vet **i din egen stue**. Sett deg i en stol, og lytt i stillhet med kjæresten eller venner. Og hold mobilen vekk!