



Talarforum matchar rätt talare, rådgivare, inspiratör till dina möten och utbildningar!

Forum för talare

Augusti 2007

Lasse Gustavson

Inget vanligt uppvaknande

Jag vaknade en morgon. Men jag gjorde det så där långsamt som man nästan bara gör som barn. Innan jag slog upp ögonen låg jag och kände på känslan inne i kroppen. Det fanns ett avspänt lugn, ett sorglöst och kravlöst tillstånd som jag nästan glömt bort hur det kändes. I magtrakten upplevde jag ett varmt leende, och det var egentligen där jag vaknade. I magen. I ett härligt, varmt och soligt leende.



"God morgon"

Så hörde jag röster utanför rummet, människor som sa "God morgon" till varandra. En vanlig arbetsdag, med en vanlig hälsningsfras. Fast det var en väldigt stor skillnad. Rösterna var så fantastiskt klara och innehållsrika. Man kunde tydligt höra hur exempelvis någon haft en stressig morgon eftersom hennes "God morgon" hade en sådan nerv och jäkt kring sig. Hon liksom kastade det ur sig, och där fanns inslag av skuld, och rädsla av att vara sen och kanske ha ställt till med besvär. Någon annan svarade "God morgon" lite mer tillbakalutat, men med en liten ton av överlägsenhet i sig. En tredje svarade med förväntan och iver i rösten, en fjärde som om det var synd om henne och så vidare.

Lasse Gustavson

Lasse Gustavsson är brandman till yrket och var i början av åttiotalet med om en fruktansvärd gasolycka där han blev allvarligt brandskadad.

[För mer information om Lasse Gustavson - klicka här!](#)

En varm atmosfär

Så kom det in några i mitt rum, och de sa lite trevande: "Hej, god morgon." I samma stund som de kom in så förändrades atmosfären i mitt rum. De liksom fyllde rummet med ett annat klimat, och när de ställde sig på var sin sida om min säng så märkte jag att de verkligen gillade varandra.



Forum för talare

Augusti 2007

Lasse Gustavson

Jag låg där fortfarande med slutna ögon och lyssnade till deras konversation. I omsorgen om varandra och genom förtroligheten i kommentarerna kunde jag tydligt höra att de hyste en stor glädje att återigen få jobba tillsammans en dag. De skapade dessutom en så påtaglig energi sinsemellan, så jag upplevde att jag nästan låg gungade i ett emotionellt hav fyllt av värme och ömsesidigt gillande.

När en av dem sa något roligt som fick dem båda att brista ut i gemensamt skratt, då var det nästan lika överraskande och härligt som ett fyrverkeri. Plötsligt så exploderade det bara, och luften fylldes med sprakande färgkaskader som långsamt dalade mot marken. Mitt leende i magen visste inga gränser, det var underbart.

Kylan kommer

Så öppnades dörren igen och en tredje person kom in i rummet. Hon sa med lite skärpa och misstänksamhet i rösten: "Hur går det?" Då var det precis som att solen gick i moln, eller att dörrarna som hitintills tryggt stått på vid gavel slog igen.

"Jo, tack bra" blev svaret, några grader kallare och så tystnade det hela märkbart. Helt plötsligt blev de första två på sin vakt, och omgivningen blev faktiskt lite kyligare. Även deras händer kändes svalare. Det märktes direkt, ungefär som att man inte behöver titta efter när vårsolen går i moln, det känns i huden.

Hudlös

För i det här läget var jag faktiskt bokstavligen utan hud. Jag hade just vaknat upp ur en koma som varit i två månader. Att jag var på sjukhus förstod jag, eftersom jag mindes brandolyckan med dödlig detaljrikedom, men att jag var så svag och så illa skadad visste jag inte. I min kraftlöshet och i min hudlöshet kände jag mig – och var jag – väldigt naken. Utan skydd, utan försvar. Och utan integritet. Detta skapade hos mig en väldigt stark känslighet.

Tankens kraft, känslans makt

Denna händelse, och många andra, liknande upplevelser blev för mig till fantastiska intryck när det gäller tankens kraft och känslans makt. När jag senare i livet utbildade



Forum för talare

Augusti 2007

Lasse Gustavson

mig och började jobba med laganda samt person- och grupputveckling, så faller jag naturligtvis tillbaka på dessa erfarenheter.

Det går faktiskt att känna hur människor mår, eftersom jag upplever att människors intentioner sätter ett själsligt doftspår på allt de gör. Oavsett om du jobbar på en intensivvårdsavdelning eller byter däck på en gummiverkstad så märks det. Du präglar omgivningen. Osynligt visserligen, men fullt kännbart. Du lämnar ett minne, ett avtryck som påverkar andra och annat omkring dig. Detta skapar en kultur, sånt som man brukar säga sitter i väggarna. På gott och ont.

När det blivit fel

Vad gör vi då, när det är på ont? Vad skulle de tre vårdgivare som fanns i mitt behandlingsrum kunnat göra, när atmosfären där blev som ett ombyttligt aprilväder? De kunde ha pratat om det!

Våga vara öppen

Den mest framgångsrika metod jag träffat på handlar om öppenhet. Och öppenhet handlar om att bli medveten om sig själv, vad som känns, hur du tänker och vad du behöver. Öppenhet handlar om att rakryggat kunna uttrycka allt det. Öppenhet handlar också om att kunna lyssna på andra, och att ha en vilja att förstå. Inte för att tycka samma sak, utan just för att verkligen försöka förstå hur den andre eller de andra har det.

Då kan man till exempel inte vara upptagen med att formulera motargument, eller hur? Det begränsar direkt ens öppenhet. Öppenhet handlar också om att ta intryck och att våga iakttaga sig själv. Öppenhet handlar om mod, om att våga vara sann som människa. Det kan kännas naket och sårbart. Men det finns mycket att vinna...

Vad kunde de gjort?

Ta åter exemplet med de tre personerna i mitt sjukrum när jag vaknade upp ur koman. Borde det inte ha varit möjligt att de kunde börjat tala om dessa känslor, som de troligtvis alla tre var pinsamt medvetna om existerade? Kunde inte till exempel en av de båda som först arbetade i rummet säga



Forum för talare

Augusti 2007

Lasse Gustavson

till den person som kom in sist: "När vi står och jobbar med en patient, och du kommer in med den attityd du har, så känner jag mig faktiskt både iakttagen och kritiserad. Det gör mig osäker, och jag börjar tveka om att jag gör rätt".

Tänk då om personen som kom in sist skulle svara: "Jag är faktiskt inte kritisk, möjligtvis känner jag mig lite bister eftersom jag upplever att jag är utanför er vänskap. Det märks ju på hela avdelningen hur kul ni har det ihop. Jag skulle också vilja ha det så".

Sen är det ju inte säkert att de första två unisont utbrister: "Då ska du få vara med i vår lilla grupp", också levde de lyckliga i alla sina dar. Men jag har så många gånger sett hur öppenhet kan förlösa människor och de låsta relationer de fastnat i. Jag fortsätter också alltjämt att förundras över hur magiskt saker kan lösas upp när människor vågar vara öppna. Mot sig själva och mot varandra.

Öppenhet är styrka

I livets alla utmaningar behöver vi ha tillgång till vår styrka. Paradoxalt nog är det en styrka att också visa sig svag när man känner sig svag, eftersom vi då inte upprätthåller något försvar som döljer sanningen.

Det krävdes öppenhet för att jag skulle kunna återta det liv som nästan runnit ifrån mig, och för att återigen känna mig rakryggad och oberoende. Öppenhet är en nyckel, en förenklare. Jag hade inga förklaringsmodeller eller genomtänkta formuleringar klara då, men intuitivt kände jag på mig att det var så. Jag var dessutom väldigt svag, och att se sanningen som den var blev till en styrka.

Ett varmt leende i magen

Med en härlig känsla av meningsfullhet ger jag nu för tiden föreläsningar kring olika aspekter runt detta med att vara människa och medmänniska. Att dessutom kunna få jobba med olika verktyg och redskap i längre processer på företag, eller genom öppna kurser, och se människor växa och tråda fram, är en hisnande resa. Ett äventyr, där jag ofta känner ett varmt leende i magen.