



Forum for talere

Juni 2007

Lasse Gustavsson

Grip dagen

Ingen vanlig oppvåking

Jeg våknet en morgen. Men jeg gjorde det langsomt, som man nesten bare gjør som barn. Før jeg slo opp øynene, lå jeg og kjente på følelsene i kroppen. Det fantes en avslappet ro, en sorgløs og kravløs tilstand som jeg nesten hadde glemt følelsen av. I magen kjente jeg et varmt smil, og det var egentlig der jeg våknet. I magen. I et herlig, varmt og solfylt smil.



Lasse Gustavsson

Lasse Gustavsson er brannmann av yrket. For vel 10 år siden var han med på en fryktelig gassplosion hvor han ble alvorlig brannskadet.

[For mer informasjon om Lasse Gustavsson](#)
– klikk her!

”Godmorgen”

Så hørte jeg stemmer utenfor rommet, mennesker som sa ”Godmorgen” til hverandre. En vanlig arbeidsdag, med en vanlig hilsen. Men med en meget stor forskjell. Stemmene var så fantastisk tydelige og innholdsrike. Man kunne for eksempel tydelig høre hvordan en hadde hatt en stressende morgen ettersom hennes ”Godmorgen” hadde et slikt press og hast rundt seg. Hun kastet det liksom ut, og det fantes innslag av skyld og bekymring over å være for sen og kanskje forårsake problemer. Noen svarte ”Godmorgen”, litt mer avslappet, men med litt overlegenhet i stemmen. En tredje svarte med forventning og iver i stemmen, en fjerde som om det var synd på henne og så videre.

En varm atmosfære

Så kom det noen andre inn i rommet, og de sa litt usikkert: ”Hei, godmorgen” Da de kom inn endret atmosfæren seg i rommet mitt. De fylte liksom rommet med et annet klima,



Forum for talere

Juni 2007

Lasse Gustavsson

og da de stilte seg på hver sin side av sengen min, la jeg merke til at de virkelig likte hverandre.

Jag lå der fremdeles med lukkede øyne og hørte "på det de sa. I omsorgen for hverandre og gjennom fortroligheten i kommentarene kunne jeg tydelig høre at de hadde stor glede av å få jobbe sammen. De skapte dessuten en så påtagelig energi seg imellom, at jeg følte at jeg nesten lå og gynet i et emosjonelt hav fylt av varme og gjensidig takknemlighet.

Da en av dem sa noe morsomt som fikk dem begge å bryte ut i en felles latter, var det nesten like overraskende og herlig som et fyrverkeri. Plutselig eksploderte det bare, og luften fyltes med sprakende fargekaskader som langsomt dalte ned mot bakken. Mitt smil i magen tok ikke slutt, det var fantastisk.

Kulden kommer

Så gikk døren opp igjen og en tredje person kom inn i rommet. Hun sa med litt alvor og mistenksomhet i stemmen: "Hvordan går det?" Da var akkurat som solen gikk bak en sky, eller at dørene som hittil trygt hadde stått på vidt gap, slo igjen.

"Jo, takk bare bra" ble svaret, noen grader kaldere og så ble det påfallende stille. Helt plutselig var de første to på vakt, og omgivelsene ble faktisk litt kjøligere. Til og med hendene deres kjentes kjøligere. Det kjentes direkte, omtrent det samme som at man ikke behøver å se opp når vårsolen går bak en sky, det kjennes på huden.

Hudløs

I denne situasjonen var jeg faktisk bokstavelig talt uten hud. Jeg hadde akkurat våknet opp fra en koma som hadde vart i to måneder. At jeg var på sykehus forsto jeg, ettersom jeg husket brannen med dødelig detaljrikdom, men at jeg var så svak og så stygt skadd visste jeg ikke. I min kraftløshet og i min hudløshet kjente jeg meg – og jeg var det også – svært naken. Uten beskyttelse, uten forsvar. Og uten integritet. For meg skapte dette meget sterke følelser.



Forum for talere

Juni 2007

Lasse Gustavsson

Tankens kraft, følelsens makt

Denne hendelsen, og mange andre liknende opplevelser ble for meg til fantastiske inntrykk når det gjelder tankens kraft og følelsens makt. Da jeg senere i livet utdannet meg og begynte å jobbe med emner som lagånd og person- og gruppeutvikling, kom jeg helt naturlig tilbake til disse erfaringene.

Det går faktisk an å føle hvordan andre har det, ettersom jeg opplever at folks intensjoner setter et sjeelig luktspor på alt de gjør. Uansett om du jobber på en intensivavdeling eller bytter dekk på et bilverksted så merkes det. Du preger omgivelsene. Usynlig riktignok, men fullt følbart. Du etterlater et minne, et avtrykk som påvirker andre og annet omkring deg. Dette skaper en kultur, som "sitter i veggene". På godt og vondt.

Når det går galt

Hva gjør vi da, når det gjør vondt? Hva kunne de tre omsorgspersonene som fantes i mitt behandlingsrom gjøre, da atmosfæren der ble som et omskiftelig aprilvær? De kunne ha snakket om det!

Våg å være åpen

Den mest fremgangsrike metode jeg har funnet, handler om åpenhet. Og åpenhet handler om å bli bevisst på deg selv, hva du føler, hvordan du tenker og hva du trenger. Åpenhet handler om å kunne uttrykke alt dette på en hederlig måte. Åpenhet handler også om å kunne lytte til andre, og å ha en vilje til å forstå. Ikke for å tenke likt, men mest for virkelig å forsøke å forstå hvordan den andre eller de andre har det.

Da kan man for eksempel ikke være opptatt med å formulere motargumenter, ikke sant? Det begrenser din åpenhet direkte. Åpenhet handler også om å ta inn inntrykk og å våge å iakttta seg selv. Åpenhet handler om mot, om å våge være sann som menneske. Det kan kjønnens nakent og sårbart. Men det er mye å vinne på dette.

Hva kunne de ha gjort?

Se på eksemplet med de tre personene i mitt behandlingsrom da jeg voktet opp fra komaen. Burde det ikke ha vært



Forum for talere

Juni 2007

Lasse Gustavsson

mulig at de kunne ha snakket om disse følelsene, som de tydeligvis alle tre var pinlig klare over fantes? Kunne ikke for eksempel en av de to som først jobbet i rommet ha sagt til den person som kom inn sist: "Når vi står og jobber med en pasient, og du kommer inn med den holdningen du har, føler jeg meg faktisk både iaktatt og kritisert. Det gjør meg usikker, og jeg begynner å tvile på om jeg gjør ting på riktig måte". Forestill deg at den personen som kom inn sist skulle ha svart: "Jeg er faktisk ikke kritisk, muligens føler jeg meg litt bitter ettersom jeg opplever at jeg er utenfor deres vennskap. På hele avdelingen kjennes det hvor godt dere har det sammen. Jeg skulle gjerne også hatt det slik".

Det er jo ikke sikkert at de første to da samstemmig hadde ropt: "Da må du jo være med i vår lille gruppe", også levde de lykkelig alle sine dager. Men jeg har så mange ganger sett hvordan åpenhet kan lette mennesker og befri dem fra de låste relasjoner de er fanget i. Jeg fortsetter også alltid å forundre meg over hvor magisk ting kan løses når mennesker våger å være åpne. Mot seg selv og mot hverandre.

Åpenhet er styrke

I livets mange utfordringer trenger vi å ha tilgang til vår styrke. Paradoksalt nok er det også en styrke å vise seg svak, når man føler seg svak, ettersom vi da ikke opprettholder noe forsvar som gjemmer sannheten.

Det krevdes åpenhet for at jeg skulle kunne ta opp igjen det liv som nesten hadde forlatt meg, og for igjen å kunne føle meg selvstendig og uavhengig. Åpenhet er en nøkkel, noe som forenkler. Jeg hadde ingen forklaringsmodeller eller gjennomtenkte formuleringer klare da, men intuitivt følte jeg at det var slik. Jeg var dessuten veldig svak, og å se sannheten som den var, ble til en styrke.

Et varmt smil i magen

Med en herlig følelse av meningsfullhet holder jeg nå for tiden foredrag omkring ulike aspekter rundt dette med å være menneske og medmenneske. Og dessuten å kunne jobbe med forskjellige verktøy og redskaper i lengre prosesser i bedrifter, eller gjennom åpne kurs. Å se mennesker vokse og tre frem, er en svimlende reise. Et eventyr, hvor jeg ofte føler et varmt smil i magen.