



Ann Lagerström var många år chef för SvDs Idagsida. Som konsult har hon tillsammans med Per Andersson utbildat och handlett mediechefer. På senare år har hon specialiserat sig på existentiell psykologi och filosofi. Boken *Konsten att leva innerligt*, som hon skrivit tillsammans med Ted Harris, är en storsäljare.

“Håll leran mjuk”

Att arbeta med både hjärta och hjärna var fokus för FGOs höstmöte. Ann Lagerström utforskade den existentiella roten första dagen. På söndagen fortsatte Marie Ryd med hjärnforskningens perspektiv.

När vi kom in i rummet var stolarna i kaos, var och hur skulle vi sitta? Redan här slog ångesten till. Varje val är en träning i att göra val. Ångest är vägen att förstå sig själv och förstå människan.

Så inledde Ann Lagerström sin föreläsning om existentialismen. Hon presenterade sig själv och de tre frågeställningar som vi skulle arbeta med under dagen.

- Vad är det att vara människa?
- Vad är en relation
- Finns det någon sanning?

Dessa frågor har Ann Lagerström funderat på i hela sitt liv. Med berättarkonst, entusiasm och närvaro guidade hon oss från Existensfilosofin med Kierkegaard, Nietzsche, Husserl, Buber, Jaspers, Heidegger vidare till Levinas, Sartre, Beauvoir fram till Existentiell psykologi där bl a Fritz och Laura Perls kom in i bilden.

Hon tog oss med till den lilla danska kuststaden Gilleleje där Sören Kierkegaard, 22 år gammal, satt med sin gröna dagbok i och försökte formulera meningen med livet. Han ville inte bli präst såsom han far önskade. Det var då han skrev de klassiska raderna *”Jag måste finna en sanning som är sanning för mig. En idé som jag kan leva och dö för”*. Sedan ägnade han resten av sitt liv åt den frågan. Nu – 200 år senare är hans tankar fortfarande högst relevanta.

Vi fick tillfälle att reflektera över de tre frågorna och även träna på att se oändligheten i varandras i ögon.

Det finns bara ett ord som inte kan misstolkas enligt Emanuel Levinas – oändlighet. Jag äger inte din version av verkligheten – i rummet fanns 60 personer som alla skapade sin egen mening om verkligheten.

Genom Epoché kan jag träna på att dra tillbaka min bild av verkligheten till förmån för andras bild. Ann förklarade:

EPOCHÉ

- ✓ Upptäcka verkligheten
- ✓ Upptäcka mina värderingar
- ✓ Analysera mina värderingar
- ✓ Medvetet sätta parentes
- ✓ Uppfatta världen på nytt

– Ann var en sån fantastisk människa med underbara metaforer. En skådespelare som fick publiken att bli medspelare. Jag älskar att bli matad med goda historier, kommenterade en nöjd Annika Sanmark efter föreläsningen.

Några tankar från Ann efteråt...

– Det är roligt att jobba med människor som är vana att arbeta i grupp och att ta till sig saker. Det intressanta är inte vad jag säger utan att var och en vill tänka vidare. Och det tror jag den här gruppen är öppen för. När man ingår i en världsbild som Gestalt, är det lätt att den världsbilden delvis stelnar. Vad är gestaltiskt eller inte... Det är intressant och se om man kan störa den bilden lite och röra om i grytan. Det var ett mål med min medverkan.

“Om det finns ett fönster så öppna det” säger Simone de Beauvoir. Det är ok om det inte finns fönster men det finns flera än man kan tro.

”Håll leran mjuk” säger Jasper, så fort den stelnar så stelnar också möjligheten att upptäcka mer verklighet. Människan som möjligheternas möjlighet, säger existentialisterna. Det handlar om att inte låsa in sig i de möjligheterna som jag just nu tror att jag har. För mig är livet en fråga hela tiden och det är frågan som är det intressanta, menar Ann Lagerström.

Existentialismen



Karin Grönberg och Sigge Nilsen från FGOs styrelse höll i det uppskattade programmet. Runt 60 medlemmar hälsades välkomna. De åtta som var med för första gången fick presentera sig för alla.

Styrelsen för FGO efterlyser nu tre nya styrelsemedlemmar samt ny ordförande inför kommande årsmöte.



“För mig är livet en fråga hela tiden och det är frågan som är det intressanta”

Ann Lagerström.



Nicklas Andén, vad tar du med dig från första dagen?

– Det är fascinerande att få en genomgång, repetition och i viss mån nya insikter om vad det är att vara människa från lite

olika håll. Oavsett från vilken riktning de olika filosoferna och lärorna kommer, så står de inte så långt ifrån varandra i kärnfrågan.

– Ann var engagerad och visste vad hon pratade om, i den mån jag har en bild så har hon lagt till mera detaljer och färgläggning så att det hänger ihop på ett annat sätt, tyckte Nicklas.



**Kristina Wallin
Ledarstudion efter
Anns dragning:**

– Det har varit vansinnigt intressant, Levinas oändlighetsbegrepp tar jag med mig! Dock tänkte jag på slutet att vi ibland ägnar oss åt intellektuella övningar kring saker som är så fundamentala

och som vi inte kan bestämma så mycket över och då tänker jag att jag gillar Darwin...
– Som ledarutvecklare är det viktigt att ha det existentiella perspektivet på att det finns behov att känna tillit i gruppen. En del upplever existentiell ångest av att bara stå på 30 cm upp på en scen och bli belyst och betittad. Det handlar verkligen om att testa sin existentiella gräns, reflekterade Kristina.



Hjärnforskning



Marie Ryd, vetenskapsjournalist sedan 15 år, Dr i medicinsk vetenskap, är forskarutbildad på Karolinska Institutet och numera helt koncentrerad på den moderna kognitiva hjärnforskningen med specialintresse för kontemplativa metoder. Certifierad instruktör i mindfulness.

Marie är grundare och ansvarig utgivare av Holone, en informationstjänst om nya rön inom kognitiv och social neurovetenskap. läs mera på: www.holone.se

Sedan man för tio år sedan började forska på levande hjärnor med magnetkamera, har forskningen om hjärnan revolutionerats. Marie Ryd bekräftade för oss att vår gestaltmetodik går helt i linje med forskningen.

När vi växte upp fick vi veta att hjärncellerna dog när vi tog en snaps, var rädd om dina hjärnceller du får inga nya! I dag vet vi att hjärnan hela tiden omformas och nybildas – plasticitet. Vi kan träna upp vår hjärna och minne om vi riktar vår uppmärksamhet. Bäst går det när vi gör det med en positiv känsla, ex när vi får positiv feedback. Det beror på att hjärnan är socialt driven och påverkas direkt av vårt sociala liv och relationer. Social smärta drabbar hjärnan lika hårt som fysiskt våld!

Marie talar om hjärnan som ett socialt inställt operativsystem. Hur ska vi då bäst ta hand om och utveckla vår hjärna för att vi ska må bra?

– Det handlar mycket om att rikta sin uppmärksamhet för att kunna ta goda beslut och även träna sådant vi vill bli bättre på, säger Marie och fortsätter.

– Genom forskningen vet vi att hjärnan och arbetsminnet har sina begränsningar – som vi ofta inte respekterar. Hjärnan klarar att ha fullt fokus, med riktad uppmärksamhet

under 2-3 timmar per dag. Viktigt arbete bör därför fokuseras till den tid på dagen då hjärnan har mest energi. Rutinarbete kan göras senare på dagen när hjärnan är tröttare.

Riktad uppmärksamhet handlar också om att undvika “multitasking”. Ann Charlotte Nordensson berättade här om ett arbete med en ledningsgrupp där hon samlade in mobiltelefonerna i en korg under deras arbete. Allt för att rikta uppmärksamheten på här och nu.

Hot/Belöning

Det är hjärnans belöningssystem som gör att vi upplever njutning och vällust när vi motionerar, lyssnar på musik, njuter av mat, dryck och sex. Samt när vi får beröm. Då frigörs den kemiska signalsubstansen dopamin som gör att vi känner lyckorus. Ju tryggare vi känner oss ju bättre beslut kan vi ta. Goda relationer är basen för gott tänk.

När hot/flyktsystemet går igång upplever vi stress, som kan vara både bra och dålig. Om hjärnan fastnar i hotläge, exempelvis vid långvarig stress, kan vi drabbas av tunnelseende och utbrändhet.

Marie introducerade SCARF-modellen som skapats för att visa hur hjärnan reagerar på hot i sociala situationer. Genom fem så kallade sociala domäner – **Status**, **Certainty**, **Autonomy**, **Relationships** och

Fairness kan SCARF-modellen tillämpas och testas i en mängd olika situationer, exempelvis i ledarskapet.

Status – hög eller låg status handlar om hur vi upplever vår betydelse i relation till andra.

Förutsägbarhet – vad jag kan förvänta mig, otydlighet skapar osäkerhet och hotsignaler i hjärnan.

Autonomi – känslan av att kunna påverka sin situation.

Relationer – är du vän eller fiende? Utveckla relationer för att skapa trygghet.

Rättvisa – upplevd orättvisa försätter hjärnan i hotläge direkt. Viktigt med transparens, tydlig kommunikation och öppenhet.

”Den process som reglerar flödet av energi och information”

Professor Daniel Siegels definition på begreppet mind.

Röster från deltagarna



David och Charlotta Fritsch driver eget företag i Göteborg och har gått NGI i Danmark. De deltog för första gången på FGO.

David Fritsch gick NGI mellan 2004 - 2007. Hur var ditt första möte med FGO?

– Jag har haft en period då jag släppt min utbildningskoppling till Gestalt. Nu går jag in i en ny fas i mitt gestaltande, står på ett annat ben där jag vill kliva på och få inspiration och påfyllnad.

– Jag tycker det har varit väldigt bra föreläsningar, speciellt glad är jag över det som Marie Ryd berättade om hjärnforskningen. Det som Gestalt har som idé bekräftas av forskningen. Det känns skönt att luta sig mot. Jag tror det är viktigt att följa forskningen för att se hur Gestalt kan utvecklas genom det giftermålet.

– Sen måste jag säga att gårdagskvällen var viktig för mig. Andan är fortfarande det kreativa det glädjefulla, lekfulla, välkomnande och omfamnande. Det blev jag väldigt glad för, att FGO inte var en "huvudfoting". Även om alla inte varit med om "Vallekildeandan" så hoppas jag att den öppna FGO organisationen kan behålla den här goa andan, sa David Fritsch

“Andan är fortfarande det kreativa det glädjefulla, lekfulla, välkomnande och omfamnande. Det blev jag väldigt glad för”

David Fritsch ny i FGO

Susanne Markowska gick ut GA 2009 och är ny i FGO. Hur var ditt första FGO möte?

– Det var inspirerande att lyssna på Marie Ryd. Jag har en son med funktionshinder och har inte orkat hänga med kring forskning. Nu känner jag mig stärkt av att det har kommit fram så mycket ny kunskap de senaste tio åren.

– Att komma in i FGO-fältet med alla generationer av gestaltkonsulter känns både spännande och colt. Inspirerande påfyllning i ett välkomnande och inkluderande klimat. Det känns absolut som om jag vill komma tillbaka

Vad är skillnaden för dig –

före och efter din gestaltutbildning?

– Tryggheten i mig själv och att möta människor och grupper i mer eller mindre stökiga lägen. När jag praktiserar processledning med gestaltmetodik så känner jag mig trygg med att det fungerar. De allra flesta tycker det känns meningsfullt, sa Susanne Markowska.



Susanne Markowska till vänster samtalar med Christina Rahmn. Susanne arbetar i medicinteknik branschen.

