

Livet tar Gestalt

En personlig beskrivning av gestaltterapiens
teori och praktiska tillämpning

Göran Carlsson



PROMANO

utveckla av människan och organisationen

Livet tar Gestalt

Göran Carlsson

PROMANO

Fler böcker av Göran Carlsson utgivna av PROMANO:

Hitta ditt personliga ledarskap, 2011

Dikter och Funderingar, 2003

© Göran Carlsson

Omslagsbild: Väggmålning i Pompeii

Illustrationer: Evy Malmberg

Förlag: PROMANO

Ängön 463

474 91 Ellös

Tel: 0706 270727

email: goran@promano.se

web: www.promano.se

Tryck: Författares Bokmaskin,
Stockholm 2013

ISBN 978-91-637-4116-6

Innehåll

Förord 7

1. Vilka är vi som möts på dessa sidor? 11

Vem är jag som skriver? 11

Vem är du som läser och vad vill jag ge dig? 14

2. Livsfilosofi 17

Olika syn på livet 17

Min livsmening 18

Frihet, val och ansvar 22

3. Hur fungerar jag som människa? 27

Helhet och detaljer 27

Hur ser vi omvärlden? 32

Våra olika sätt att ta emot intryck 34

4. Energi – var får vi den ifrån? 41

Mänsklig energi 41

Stopp i energiflödet 43

5. Kommunikation 53

Konsten att lyssna 58

Ordens betydelse 63

Kroppsspråk 65

Drömmar 68

6. Igår, idag, imorgon 73

Tre förhållningssätt i tillvaron 73

Här och nu 75

Oavslutade situationer 78

7. Motstridiga krafter	83
Motsatser	83
Kvinnligt och manligt	87
Top-dog och under-dog	109
8. Olika sanningar	95
Sanning	95
Att ta och ge beröm och kritik	98
9. När livet inte blir som vi tänkt	105
Kriser	105
Konflikter	110
Förändring – livet som en skola	113
10. Till dig som vill gå vidare	119
Vad gör jag nu?	122
Förslag på litteratur	127
11. Sagan om lyckan	160
Bilaga. Gestalterapiens rötter och historia	141

Förord

Envar skapar själv den bok han läser.

R.R. Eklund

Jag tycker mycket om att skriva. Både dikter, noveller och annat. Dessutom har jag under många år ägnat mig åt personlig utveckling, främst med hjälp av gestaltterapi.

Genom gestaltterapin och dess företrädare har jag fått många gåvor som jag är tacksam för. Inom mig finns en drivkraft att på olika sätt förmedla dessa gåvor vidare till andra människor, eftersom jag är övertygad om att de kan hjälpa oss att utvecklas.

Vad är då naturligare än att försöka kombinera mina olika intressen – och skriva en bok. Det har varit ett roligt projekt, som startade i början på 90-talet när jag gav ut den första upplagan i egen regi. Jag har sedan dess fått mycket positiv feedback från många människor som läst boken. Därför är jag glad att nu kunna presentera ännu en upplaga. Och förhoppningsvis fortsätter processen genom att du och andra läser, reflekterar och diskuterar. Kanske även du och jag möts i framtiden i en dialog.

Vad är då detta för en bok? Är det en beskrivning av gestaltteori och gestaltterapi? I viss mån. Det är min beskrivning och min upplevelse av gestaltteori och gestaltterapi.

Men det finns också delar som kanske inte är renodlad gestaltterapi. Och det är helt medvetet från min sida. Jag vill beskriva oss människor och våra relationer på många olika sätt. Ge dig tillgång till olika glasögon, med vars hjälp du kan betrakta verkligheten ur olika synvinklar. Det kan vara en hjälp till att utvidga din syn på vad verkligheten är och hur den kan beskrivas.

Kanske tilltalar vissa beskrivningar dig mer än andra. Så ta då fasta på dem som passar dig just nu. Kanske kan de andra tilltala dig senare.

Merparten av dessa olika verklighetsbeskrivningar är starkt influerade av gestaltterapi. Det innebär inte att du måste läsa och veta något om detta innan du läser boken. Om du är intresserad finns det en beskrivning av gestaltterapiens rötter och historia i en bilaga. Men du behöver inte läsa den för att förstå innehållet i boken.

Min ambition är också att skriva på ett enkelt vardagsspråk utan att använda svåra ord och begrepp. Helt enkelt för att vem som helst skall kunna förstå det jag skriver.

Åter till våra olika glasögon. När jag beskriver dessa olika sätt att se på verkligheten slår det mig att kärnan i beskrivningarna ofta sammanfaller med varandra. Och det är inte så konstigt. Det finns nämligen inom gestaltterapi ett antal nyckelord som ofta återkommer oavsett med vilka glasögon man tittar. Bilden på nästa sida är ett försök att beskriva detta.

Så nu önskar jag dig mycket nöje och förhoppningsvis en berikande upplevelse på din väg genom de olika beskrivningarna.

Mellan varje kapitel har jag lagt in egna dikter. De är ytterligare ett sätt att beskriva verkligheten, på ett kortfattat och symboliskt sätt.

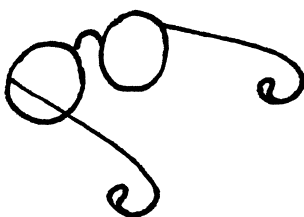
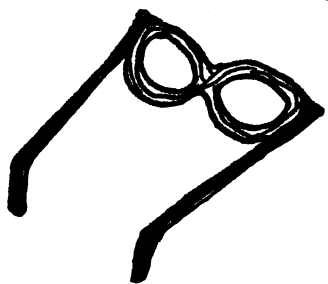
I slutet finns också en saga som jag skrivit. Den är ännu ett sätt att betrakta verkligheten – med fantasins hjälp. Genom att min fantasi möter din fantasi, kan ett möte äga rum genom sagans värld.

Slutligen vill jag tacka alla som bidragit med råd och stöd samt ägnat tid åt att läsa det jag skrivit och ge synpunkter ingen nämnd och ingen glömd.

*Ängön i oktober 2013
Göran Carlsson*



Helhet
Medvetenhet
Ansvar
Här och Nu
Kontakt
Kommunikation



1. Vilka är vi som möts på dessa sidor?

Vem är jag som skriver?

När jag läser en bok vill jag gärna veta lite om personen som skrivit den. Vad har han eller hon för bakgrund och livserfarenheter? Har författaren och jag några beröringspunkter? Får jag en känsla av att den här personen har något att dela med sig av till mig? Dessa och många andra funderingar rör sig i mitt huvud när jag håller en ny bok i min hand.

Så därför berättar jag lite om mig själv – för så skulle jag velat ha det om jag var läsare.

Jag vill börja med en dikt som jag skrivit. Den är från 1989 och har för varje år blivit allt viktigare för mig. Dikten speglar min inställning till livet på ett kortfattat sätt.

Möte

I varje hjärta finns ett ljus

I ditt

I mitt

I varje själ finns det ett sår

I din

I min

Med varje liv finns det ett mål

Med ditt

Med mitt

I varje möte finns en möjlighet

Att hitta mitt ljus

Att läka mitt sår

Att se en mening med mitt liv

Jag är tvilling, både i verkligheten och i stjärntecknet, och har bott i Göteborg i hela mitt liv, där jag såg dagens ljus 1943, 25 minuter efter min tvillingbror. Efter folkskola, realskola och gymnasium var jag trött på skolan och dess sätt att undervisa, så jag började arbeta i stället. Av en slump kom jag in i IT-branschen redan efter något år i yrkeslivet. Under årens lopp har jag sysslat med många olika saker inom den branschen. Jag har varit programmerare, systemerare, utvecklingschef mm. Under sju år drev jag en konsultfirma tillsammans med tre andra .

Mina tre sista år innan pensioneringen arbetade jag som vice VD och personalchef och tio år innan dess som VD för samma företag, nämligen ett IT-bolag inom en stor koncern. Dessutom ägnade jag en del tid åt att hålla kurser och att arbeta som konsult inom organisationsutveckling, ledarutveckling och personlig utveckling. Som nybliven pensionär planerar jag att fortsätta att hålla kurser och att få mer tid att skriva. Närmaste projektet är en bok om ledarskap som väntar på att bli färdig. Jag är också sedan några år engagerad i Gestaltakademin i Skandinavien, som är en stiftelse som bedriver akademiska utbildningar i gestalt på olika sätt.

Vad är det då som format mig som person. Det är naturligtvis många olika saker, varav mina kroniska sjukdomar är en del. Redan som 16-åring fick jag en kronisk tarmsjukdom. Den yttrar sig så att sjukdomen blossar upp med oregelbundna intervall, men dessemellan kan man vara ganska bra. I mitten av 80-talet började jag intressera mig mer och mer för frågan varför vi lever och vad som händer när vi dör. Jag läste mycket och gick på en del kurser och annat. Samtidigt kände jag att min sjukdom i viss mån var psykosomatisk och ville göra något för att ta reda på orsaken till att jag fått den. Man kan väl säga att det var 40-årskrisen som slog till, om det nu finns en sådan.

Efter en hel del sökande hittade jag så småningom något som tilltalade mig mycket. Det var gestaltterapi. Efter att ha gått flera kurser under ett antal år och funderat mycket, bestämde jag mig för att söka till utbildningen. Det var en utbildning till gestaltterapeut,

som tar 4-5 år i anspråk. Man arbetar som vanligt parallellt med att man går utbildningen. Efter två år valde jag att gå organisationslinjen, som innebär att vi arbetar mer med företag och organisationer än med privatklienter. Våren 1992 blev jag färdig och fick mitt efterlängtnade diplom. Fem intensiva, arbetsamma, lärorika och roliga år var till ända.

I slutet av sommaren samma år blev jag så allvarligt akut sjuk att läkarna var tvungna att operera bort en bit av tjocktarmen, och jag fick en sk stomi. Det var en stor omställning för mig att acceptera detta. Under min sjukdomstid har många tankar passerat min hjärna. Tankar på livet och döden och vad som egentligen är viktigt i livet.

Under våren 1993 gick jag igenom ytterligare två operationer för att bli av med min stomi, vilket dock innebar att hela tjocktarmen måste tas bort. Under hösten 1992 och en stor del av våren 1993 var jag sjukskriven och hade mycket tid att fundera. Det är också under denna tid som det huvudsakliga arbetet med boken ägde rum. Sedan dess har jag också begåvats med en kronisk reumatisk sjukdom. Jag nämner mina sjukdomar för att jag tror att de har påverkat mig och min livssyn på ett positivt sätt. Inte så att jag är glad att jag fått dem, men de har definitivt tvingat mig att reflektera mer över livet och de värderingar jag lever efter. Och vad som är viktigt och vad som är struntsaker. Och det är jag glad över.

Jag är gift, med samma kvinna som jag gifte mig med 1968 och vi har två utflugna barn – en dotter och en son. Numera har vi också fyra underbara barnbarn. Vi tillbringar mer och mer tid i vårt hus på Ångön i Bohuslän och har också en lägenhet i centrala Göteborg. Så nu hoppas jag att du är lite mer förtrogen med mig. Vem det är som vill föra en dialog med dig på efterföljande sidor. Vill få dig att reagera, fundera – hålla med eller protestera. Det viktigaste för mig är att det jag skriver ger upphov till tankar och känslor hos dig som läsare.

Vem är du som läser och vad vill jag ge dig?

Jag vet naturligtvis inte vem du är. Ändå måste jag ju föreställa mig en läsare som jag skriver för.

Och vad är då min föreställning? Jag tror att du är intresserad av att utvecklas som människa – att du är intresserad av att undersöka dina egna reaktioner och dina relationer till andra. Kort sagt är du nyfiken. Nyfiken på livet. Kanske på döden. På dig själv och på andra människor. Så egentligen kan du vara vem som helst. För jag är fast övertygad om att alla människor är intresserade av dessa frågor – mer eller mindre.

Kanske finns det perioder i livet, t ex när vi är väldigt unga, som innebär att vi inte har tid att tänka så mycket på det. Men den tiden tror jag kommer till alla, förr eller senare. Jag tror det är något genuint mänskligt att fundera över varför vi gör som vi gör och varför vi finns till.

Vad vill jag då bidra med i din mänskliga utveckling? Och vad är mänsklig eller personlig utveckling? För mig handlar det om att bli en hel människa. Som accepterar och bejakar allt det som finns inom mig.

Visste du förresten att orden hel och helig har samma ursprung? En helig person är alltså någon som är hel.

Dessutom kan jag erövra nya territorier som jag inte visste att jag hade inom mig. Och att allt jag gör eller inte gör är mitt eget ansvar – mitt liv som jag väljer att leva på ett visst sätt.

Kort sagt vill jag hjälpa dig att bli mer medveten om vem du är och hur du lever ditt liv. Förhoppningsvis skall du då finna, att du har glädje av detta i ditt dagliga liv. Att du får redskap som du kan använda i praktiken. Och då är det bra att kunna se tillvaron ur olika perspektiv, att ha tillgång till olika verktyg. Sedan är det givetvis ditt val hur du använder din ökade medvetenhet i ditt liv.

Jag slutar med att citera Mark Twain som sagt så här: "För den som bara har hammaren som verktyg tenderar alla problem att se ut som en spik."

Att växa

*Tänk att få växa
som människa*

*Såsom ett träd
som sträcker sig mot himlen
med rötterna kvar i jorden*

*Att få sträcka sina händer
mot andra människor
och känna värme och gemenskap*

*Möta svårigheter och glädjeämnen tillsammans
Se andra förändras och fördjupas
att växa tillsammans*

Livet tar Gestalt

Vad är då detta för en bok? Är det en beskrivning av gestaltteori och gestaltterapi? I viss mån. Det är min beskrivning och min upplevelse av gestaltteori och gestaltterapi.

Men det finns också delar som kanske inte är renodlad gestaltterapi. Och det är helt medvetet från min sida. Jag vill beskriva oss människor och våra relationer på många olika sätt. Ge dig tillgång till olika glasögon, med vars hjälp du kan betrakta verkligheten ur olika synvinklar. Det kan vara en hjälp till att utvidga din syn på vad verkligheten är och hur den kan beskrivas.

Kanske tilltalar vissa beskrivningar dig mer än andra. Så ta då fasta på dem som passar dig just nu. Kanske kan de andra tilltala dig senare.

Göran Carlsson är diplomerad från Gestalt Akademiens organisationslinje. Han har haft många olika befattningar inom näringslivet t ex VD, personalchef, konsult och utbildare. Han arbetar nu med personlig utveckling och ledarutveckling i det egna företaget PROMANO.

www.promano.se

