

Kärlek, effektivitet och fest

Cirka 90% av våra liv består av vardag och är därför det viktigaste vi har. Att renovera och underhålla vardagen är därför bland det mest meningsfulla vi kan göra. Det är ju också det en Tidsverkstad handlar om. Men visst kan det ibland också vara hälsosamt och stärkande med en paus i renoveringsarbetet och istället släppa alla tankar, känslor och fötter loss.

Både det ena, det andra och det tredje ges möjlighet till den 15 november. Då blir det Tolvtimmars TidsverkstadsTräff & Fest i Göteborg. Hämta inbjudan på vår hemsida. Du som inte har gått en Tidsverkstad kanske känner dig diskriminerad då du läser inbjudan. Det är du också. Men bara när det gäller de första sex timmarna av tillställningen. Denna första halvlek är en möjlighet till återträff och återupplivande av goda intentioner för alla Tidsverkstadsdeltagare och -ledare. Vi hoppas att du som kanske känt dig diskriminerad kommer över detta snabbt och gärna vill vara med och förgylla den andra halvleken. Det ju också då som själva festen börjar.

I detta nummer fortsätter vår serie om medaljerna i Vardagens Femkamp - vår moderna tids kamp för god livskvalitet. Vi skriver lite om kärlek - detta begrepp som är så grundläggande för vårt välbefinnande. Kärlek är ju väldigt stort - större än livet självt menar många - och vi snuddar bara vid en av alla de aspekter som finns inbegripet i detta ord.

Med hjälp av en i grunden allvarlig humorist (Claes Eriksson) snuddar vi också vid sambandet mellan två andra mångfacetterade (och ibland missbrukade) ord: effektivitet och mening.

Du får dessutom bekanta dig lite grann med platschefen som hittade sin plats.

Glad vardag, önskar

Fredrik & Jörgen

Citatet:

”Det aldrig är för sent att ge upp”

Kärlekens konsekvenser

Kärlek får konsekvenser. Vi blir alla påverkade av visad, ovisad, avvisad, ovisst och obefintlig kärlek. Ordet kärlek är kanske lite starkt. Att bekräfta någon och visa uppskattning är också en kärlekshandling.

Bekräftelse kan handla om allt ifrån att överhuvud taget bli sedd av en annan människa till att få lite positiv feedback, ett varmt erkännande eller tydlig uppskattning. Våra behov av bekräftelse kan få oss att töja oss bortom det rimligas gräns. Särskilt när det gäller jobbet. Omgivningen vänjer sig snabbt vid att jag är duktig och gör det jag ska.

Det blir normalt och det som är normalt uppskattas normalt inte.

Vare sig av mig själv eller av andra. För att få uppskattning får jag töja mig utöver det normala.

Och om jag ofta töjer mig utöver det normala, blir det till slut också normalt. Ribban för att få bekräftelse höjs på så sätt ständigt. Våra bekräftelsebehov riskerar att leda in oss i ett ekorrhjul som drivs av att vi behöver prestera mera för att få bekräftelse.

Men vi får inte tycka att vi är dumma som går på det här. Det är en grundläggande mänsklig önskan att bli bekräftad. Vi vill det allihop. Och det börjar tidigt. Gick du i simskola när du var liten? Hade en sån där märkessköld på väggen i ditt sovrum? Vad handlade det om egentligen? På försommaren tvingades du ner i svinkallt vatten med en löjlig simdyna på ryggen och så skulle du böja dig

framåt så att munnen kom under vattnet och blåsa ut luft så det låter lite. ”Jätteduktigt, här får du kaffekoppen”. Ett litet märke att sätta upp på märkesskölden. Nästa gång blir det lite mer avancerat, men du töjer dig och fixar även det. Till slut har du märken som heter Grodan, Fisken, Magistern och så vidare. Tänk vad härligt – tecken på att du är duktig.

Och på den vägen är det. Vi fortsätter att sträva efter och samla märken som tecken på att vi är duktiga, viktiga och omtyckta. Eller rättare sagt: tecken på att



omgivningen ser oss som duktiga, viktiga och tycker om oss. När åren går blir övningarna svårare och märkena färre och det krävs mer av oss för att vi att få dem.

Men det finns bakdörrar ur ett

bekräftelseberoende. Den ena vägen är att minska utifrånstyrningen till förmån för ökad inifrånstyrning. Det kan vi göra genom att utveckla vår självkänsla och bli bättre på att uppskatta oss själva - då behöver vi inte töja oss lika mycket och inte kämpa lika hårt för att få bekräftelse från andra. Den andra vägen handlar om att utveckla våra nära relationer och odla goda gemenskaper. För tillsammans med nära och kära och goda vänner kan vi förhoppningsvis vara oss själva och bli kärleksfullt bemötta. Trots eller tack vare att vi är som vi är - utan krav på att prestera för att duga.

Effektivitet och mening

Det som saknar mening är alltid ineffektivt. Vi kan bara vara effektiva om det finns en mening med det vi gör. Detta tydliggörs i en (här nedkortad) scen ur föreställningen "Lyckad nedfrysning av herr Moro" av och med Galenskaparna och After Shave:

Direktör Kloss äger en kylskåpsfabrik. Han har anlitat en tidsstudieman, doktor Stillo, för att öka effektiviteten i produktionen. De båda står bredvid Vincent och studerar det Vincent gör: han torkar av ventiler (vilket är ett arbete som egentligen inte behövs). Doktor Stillo konstaterar också att Vincent är otroligt ineffektiv.

- Man säga att det blir mindre gjort när han gör det han gör, än om han inte gjort nånting alls, eftersom det han redan har gjort lika gärna kunde varit gjort.

- Ni menar alltså att om han hade gjort mindre hade det blivit mera gjort.

- Nä, men det hade blivit mera gjort och det hade gjort mindre.

- Varför hade det gjort mindre om han hade gjort mindre?

- Därför att han hade uppnått samma resultat utan att göra något. Resultatet redan är minsta tänkbara. Det vill säga noll!

- Kan han bli ännu mer ineffektiv?

- Jo, om han jobbar ännu hårdare - eftersom högsta möjliga effektivitet uppnås vid minimal insats och maximalt resultat, så måste ju högsta möjliga ineffektivitet uppnås vid maximal insats och minimalt resultat.

- Doktor Stillo, vad är det mest ineffektiva ni kan tänka er?

- Det är att under otroligt lång tid och stor möda nästan lära sig ett tel.nummer utantill.

Fundera gärna på om du gör något som är så ineffektivt att det hade gjort mindre om du hade gjort det mindre.... Och på vad av det du gör som är meningseffektivt, det vill säga det som leder till något som är viktigt och som du kanske ska ge mer utrymme till.

Platschefen som hittade sin plats

Att vara platschef i byggbranschen är bara för människor med hög stress-tålighet. Thomas jobbade i byggbranschen i många år. Han hoppade av karusellen för att hitta en ny plats och mer plats i tillvaron. Utan arbete fick Thomas också bygga en ny identitet. För att markera detta la Thomas till ett hittills outnyttjat förnamn. Jim Thomas blev till.

Vid 58 års ålder betraktar han sig nu som en "resursfilur". Det finns många sidor av detta. En är att leva mer resurssnålt. Jim Thomas och hustrun hyr numera ut villan och detta finansierar inte bara lägenheten i närheten, utan även torpet i skogen. Dessutom blir det lite över. En annan aspekt av resursfilureri, är att dela med sig av sina resurser - tid, kunskap och erfarenhet. Jim Thomas är en resurs för andra människor - klosterbyggande nunnor, invandrade vänner, extra-hjälpsbehövande äldre, med flera. Som Tidsverkstadsledare ger Jim Thomas andra människor möjligheter att bygga upp en rimligare vardag. Han är med och driver Föreningen Lyssna där vi får tillfälle att lära oss lyssna både in- och utifrån. Som utbildad ledare för ArbetsTidsverkstaden planerar han att ge något konstruktivt tillbaka till den bransch som format och byggt honom. På gång är ett litet företag - en "lyssnarverkstad", grundad på en resursfilurs och byggares erfarenheter. Platschefen Thomas tog mycket plats. Som resursfilur är Jim Thomas vän med tiden, fordrar mindre utrymme, samt platsar naturligt i sig själv och tillvaron. Han har hittat hem. Favoritplatsen är Hemmet, som torpet/lyssnarplatsen mitt i skogen heter.

Tolv Timmar Tidsverkstads-Träff & Fest i Göteborg

Lördagen den 15 november blir det träff & fest i Göteborg. Välkommen till en 12-timmars tillställning i två halvlek. Vi håller till i lastrummet på ett fartyg som ligger tryggt förtöjt vid kaj i centrala Göteborg. Den första halvleken, som börjar kl. 15.00, ger tillfälle för alla som har deltagit i någon slags Tidsverkstad att träffas, umgås och äta italiensk buffé.

Andra halvlek börjar kl. 21.00 och då är även prenumeranter och vänner som inte har gått en Tidsverkstad välkomna. Andra halvlek bjuder på mingel, bar, liveband, annan musik och dans. Kl. 03.00 tystnar musiken och festen är över. Både du som är med i första och du som kommer till andra halvlek måste anmäla dig till fredrik@tidsverkstaden.se. En komplett inbjudan finns att hämta hem från www.tidsverkstaden.se.

Välkommen ombord



M/S FRYKEN

Vill du bli ledare för ArbetsTidsverkstaden?

Nästa träningsläger på Kärlingesunds Gård i Bohuslän är den 19-21 november 2003 (i skrivande stund 2 pl. kvar).

Inbjudan på www.tidsverkstaden.se



Kalendarium för öppna aktiviteter

- 15/11 TidsverkstadsTräff & Fest i Göteborg
- 19-21/11 Kurs i att leda ArbetsTidsverkstad
- 25/11 Föreläsning i Södertälje. Arr.: SV 2004
- 30/1-1/2 Utbildning av Tidsverkstadsledare
- 3/2 Föreläsning i Göteborg. Arr.: SV
- 12-14/5 Kurs i att leda ArbetsTidsverkstad
- 8-10/9 Paddlande Tidsverkstad, Bohuslän

Föreningen Tidsverkstaden arbetar med aktiviteter, projekt och verktyg för medveten utveckling av livskvalitet och arbetslivskvalitet. Föreningens syfte är att bidra till en mer mänsklig och hållbar samhällsutveckling. Läs mer på www.tidsverkstaden.se

För gratis prenumeration på detta e-brev, sänd din mailadress till nyhetsbrev@tidsverkstaden.se

Genom vårt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan finns samtalscirkeln "SVs Tidsverkstad" på de flesta orter runt om i Sverige.

Intresseanmälan gör du hos närmaste SV-avdelning eller på www.sv.se.

Föreningen Tidsverkstaden, Södra Larmgatan 6, 411 16 Göteborg
Telefon: 031-743 75 77, telefax 031-7113351, hemsida www.tidsverkstaden.se

Fredrik Warberg, fredrik@tidsverkstaden.se