



MARIE FRIDOLF som driver **HUMANSKY** är i grunden Socionom och har en master i Human Relations och filosofie lic. i Public Relations. Hennes erfarenhet kommer från välfärd, demokrati, ledarskap, samarbete och personlig utveckling både som anställd, konsult och forskare under mer än 30 år.

För 15 år sedan fördjupade hon sig mer i mänskliga relationer och utbildade sig till psykosyntes- och traumaterapeut. Hon kombinerar idag sin erfarenhet från ledarskap och samarbete med läran om inre kraft och trauma.

HUMANSKY
Marie Fridolf • 070-981 29 63
marie.fridolf@humansky.se • www.humansky.se

Livet skapas medan vi går och växer ur kaos

När vi öppnar för andra perspektiv, ser vi att livet består av en oändlig massa paradoxer. Samarbete ur äkta gemenskap kan förändra liv och utveckla människors inre kraft. Alla människor, grupper, organisationer och samhällen har trauman och överlevnadsstrategier som skyddar våra sår.

Kaos öppnar för ett helande om vi är beredda att förändra vår världsbild!



Marie Fridolf
humansky

INRE KRAFT

Den största utmaningen vi står inför i nutid är att omfamna respekten för vårt liv, för andra liv och för allt som är levande.

Från respekt och tacksamhet kommer vi att ära alla, oavsett vad de har med sig i livet. Många gånger är vi och kommer att alltid vara blinda, men plötsligt så ser vi igen. Efteråt kan vi se hur denna blindhet succesivt har bildats. Det är som om olika mantran skapas, som till slut blir integrerade i oss.

De flesta av oss människor har en vilja att utvecklas. Vi söker vägar för att omvandla smärta, otillräcklighet, maktlöshet och tomhet, men många av oss är också bara sökare utan att vi vet varför. Vi bara längtar efter livet. Livet självt tar oss också hela tiden till nya platser genom händelser och kriser. Allt för att vi ska göra nya val. Vi har alla makt över våra egna liv i de val vi gör och inte gör.

Vår inre kraft expanderar med våra val och vår förmåga att förändras.

TRAUMA HINDRAR EXPANSION AV INRE KRAFT OCH SAMARBETE

Genom att vi lär oss att stanna med fakta och mer medvetenhet kan vi öppna för vår potential och transformera det som hindrar oss. Detta kan expandera nya vägar i denna tid här och nu för att vi ska kunna skapa en ny historia för framtiden. Inre kraft och samarbete blir förenliga och löser upp trauman när vi öppnar våra rötter som individer, i gemenskaper, i organisationer och i samhällen. Förändring sker dock alltid från individer som i sin tur skapar förändring på en kollektiv nivå.

Då kan ett plus ett bli tre.

SAMARBETE

Samarbete är ingen ny företeelse utan har skapats i alla tider när organismer, celler, människor, grupper, organisationer länder och planeter tillsammans, omedvetet eller medvetet, öppnar för gemensam nytta. De samarbetande enheterna skapar en helhet som ingen äger.

Det innebär att det inte finns någon egennyttan och ingen ledare. Alla är ledare men på olika sätt. Samarbete kräver system, värdegrund, och ges sin legitimitet genom respekt och tillit.

Motiven för att samarbeta kan beskrivas som överbryggande, maktfördelande, kompetens-utvecklande, tydliggörande men kan också ibland vara uteslutande.

Vi behöver arbeta hårt för att komma till den punkt då vi är fria att bidra med det som expanderar våra handlingar, relationer och möten istället för att exkludera. Det går inte att samarbeta om vi bygger in hierarkier. Det alla bidrar med har "samma" värde oavsett hur mycket var och en har investerat.

HUMANSKY VILL STÖDJA MÄNNISKOR ATT VERKA UTIFRÅN SIN LIVSUPPGIFT

Detta för att med värdighet och passion kunna:

- erövra nya erfarenheter och plocka fram de gåvor som vi skyddat i vår personlighet.
- expandera kraften, livsglädjen och kärleken så att vi kan bli de människor vi är i vårt ursprung bortom olika strategier.

HUMANSKY SER SMÄRTSAMMA UPPLEVELSER OCH KRISER SOM EN DEL AV LIVET.

De tar oss till den kraft vi gömt i vår "skugga" från:

- de mest underbara och de mest smärtsamma upplevelser.
- våra överlevnadsstrategier som hindra oss att leva vårt liv fullt ut.
- våra gåvor som är unika och en del av vårt sanna jag.
- våra trauman, som aldrig är en slump. De vill visa oss något.

HUMANSKY SER MÄNNISKORS INRE KRAFT SOM EN FÖRUTSÄTTNING FÖR ATT BYGGA RELATIONER OCH SAMARBETE

Humansky har skapat ett system med olika steg för ett fördjupa samarbete på individuell och gruppnivå. Detta kommer från 25 års erfarenhet av samarbete mellan människor, organisationer och samhällssystem. Stegen beskrivs i punktform nedan.

- Ökad förståelse för två helt skilda logiker; struktur och process samt illusionen om att det finns en gyllene medelväg.
- Ett systemiskt förhållningssätt från ord till handling. Att skapa vårt egna system från våra uppdrag och vår inre kraft. Tillits-cirkelns helande kraft.
- Från mitt och andras syfte och uppdrag öppna för den vision som vi har gemensamt. Hur mycket är vi beredda att investera i detta samarbetet?
- Att skapa en gemenskap med transparens och öppenhet. Vi lär oss att lyssna bakom orden, fatta beslut från nödvändigheten, handla och agera från vad som kan skapa förändring och intervention.
- Vi inkluderar trauma som en viktig del i samarbetet. Trauma finns i alla grupper och uppstår när händelser och brister blir överväldigande. Trauma kan ses som ett hinder, men också som en resurs för fördjupat samarbete. Trauma i en grupp visar på obalans. *Det traumatiserade teamet kan inte samarbeta.*

HUMANSKY SER TRAUMA I LIVET SOM EN MÖJLIGHET ATT HELA TIDIGA BARNDOMSTRAUMAN.

Därför är det:

- ingen slump vilka människor och situationer vi möter i livet. De kan öppna nya "platser" i vårt hjärta som vi inte är medvetna om.
- de som sårar oss som fått oss att öppna fler dörrar, mer än de som stöttat oss.
- ibland just de chockartade situationerna som slungar oss ut i och till livet.

TRAUMAHOLOGY ÄR VÅRT SÄTT ATT ARBETA MED TRAUMA I ETT HELHETSPERSPEKTIV

Trauma uppstår när händelser och brister blir överväldigande, också små och tillsynes betydelselösa.

Traumahology innebär att vi:

- hämtar hem själens delar ("splits") som vi skyddat genom olika överlevnadsstrategier.
- frigör blockeringar i kroppen.
- öppnar för helande av våra gåvor

