

De bästa målen är karaktärsrelaterade

Av Michael Rangne, specialist i psykiatri, verksam vid Stockholms läns landsting.



Den andra av en serie artiklar om personliga mål.

För att utveckla detta med målen ytterligare kan själva strävandet förvisso skänka glädje och mening. Målet i sig fungerar mest som en morot och när vi väl når fram övergår glädjen lätt i en känsla av tomhet, torftighet och besvikelse. För att verkligen tillföra något väsentligt och bestående tror jag att målet bör vara "karaktärsrelaterat" och inte av prestationstyp. Förr talade man ogenerat om "karaktärsdaning" och liknande, idag förefaller uttrycket vara helt ute (även om det de facto är precis vad all barnuppföstran handlar eller borde handla om).

Vår psykologiskt sett värdefullaste tillgång är vår bild av oss själva, vår självbild. Människor kan välja att dö för att rädda sin självbild. Hur ser jag på mig själv som människa? Vilka moraliska kvaliteter har jag? Vad är jag värd? Hur ser andra på mig? Våra försvarsmekanismer har som huvudfunktion att skydda och bevara vår bild av oss själva som de goda människor vi psykologiskt sett har behov av att vara. Erfarenheter som antyder att vi inte är de människor vi vill och tror oss vara upplevs hotfulla och förvrängs därför omedvetet så att de stämmer överens med självbilden. Världen är full av ondskor, men hur många människor anser sig begå onda eller ens dåliga handlingar? Man förvränger först sina motiv så att man kan uppfatta sin handling som god. Ett exempel är Raskolnikov, som i Brott och straff dödar en gammal kvinna med yxa, men först efter att nogsamt ha resonerat sig fram till varför det egentligen är en god handling.

Fundera några minuter på hur du uppfattar dig själv. Vem är du egentligen? Vilka är dina bästa egenskaper, vilka sidor av din personlighet är du mest stolt över? Finns det något du skäms över? Hur tror du att andra ser på dig? Vad uppskattar de mest? Hur vill du vara som människa? Skulle du vilja ändra något eller utveckla någon sida av dig själv? Hur skulle du vilja att ditt eftermäle löd? Föreställ dig att dina närmaste skulle skriva en dödsruna över dig när du gått bort. Vad skulle du vilja att de skrev? Lever du idag på så vis att de skulle skriva det du hoppas? "Endast ett består; domen över död man" som någon antik romare eller möjligen Havamal uttrycker saken

Fundera nu över de ambitioner och mål du har och lever efter. Ligger de i linje med din bild av vem du är och skulle vilja vara? Eller befinner de sig vid "sidan av" det som är viktigt för dig? Och var kommer de egentligen från? Från samhället, kulturen, din chef, dagspressen, din fru, ditt oreflekterade automatjag? Eller är de förankrade i ditt reflekterande "äkta" själv och speglar dina djupaste värderingar?

Alltså. De mål som ligger i linje med att bli den människa du innerst inne vill vara är synnerligen värdefulla för hur du mår och trivs med dig själv, och därmed för din livskvalitet. Mål som inte utgår från och stöder dina djupare värderingar kommer däremot i längden inte att tillföra särskilt mycket, vare sig du når dem eller inte. Naturligtvis kan det vara skönt för självförtroendet att uppleva att man är en person som kan nå de mål man sätter upp, men den känslan är till syvende og sist en rätt värdelös belöning. Ett annat sätt att formulera saken är att sådant som gynnar utvecklingen av självkänslan - din kännedom om dig själv, och att du tycker om det du ser - är bra för dig, men att det som bara stärker självförtroendet - det du är bra på att göra, dina prestationer - inte genererar särskilt mycket lycka och välmående i längden. Så bestäm dig för vilken sorts människa du vill vara

och välj mål därefter så är du på spåret! Stereotyp A till B-jakt tillför däremot sällan särskilt mycket av värde, vare sig B är ting eller prestationer. Jag minns en intervju med Björn Borg för många år sedan. Reportern undrade som avslutning om Björn i första hand ville bli ihågkommen som en stor tennisspelare eller en bra människa. Efter att ha vacklat och ändrat sig flera gånger bestämde sig Björn till sist för att viktigast var att ha varit en stor spelare. Jag hoppas för hans skull att han hunnit ändra sig sedan dess.

Så här långt kommen riskerar jag möjligen upprörda mejl från coacher, mentala tränare och andra som kan uppfatta det jag skriver som ett angrepp på dem eller deras verksamhet. Så är det inte avsett, men att råda andra människor är en vansklig verksamhet med risk för allvarliga biverkningar om råden inte är väl anpassade till just den berörda mottagaren. Det är inte utan anledning som de flesta psykiatriker och psykologer genom åren varit tveksamma till att svara på frågor av typen "hur ska jag göra och leva nu?". Jonas, som lever i ett dåligt fungerande äktenskap, kanske undrar hur han ska göra och ser själv alternativen stanna eller gå. När jag då föreslår "gå" kanske den egentliga innebörden av mitt svar är att jag själv skilt mig och tycker att det var rätt beslut för mig. Men jag är inte Jonas, min familj är inte Jonas familj, mina förutsättningar är inte Jonas förutsättningar och det som visade sig vara rätt väg för mig kanske är fel väg för honom. Kanske sammanhänger just hans äktenskapsproblem med att han dricker för mycket, och i så fall torde det vara bättre att ta itu med drickandet hellre än att ta det med sig till en ny relation. Kanske finns det en tredje väg som Jonas själv inte ser. Så svaret på vad som är bäst att göra är i det längsta att det beror på. Förresten är jag själv inte alls frånskild utan lyckligt gift nästan jämt; det var bara ett exempel.

Man behöver ha en mycket god kännedom om en människas situation, förutsättningar, konstitution och behov, samt äga stor mognad och självinsikt, för att våga råda utan alltför stor risk att göra den andre illa. Enligt min mening gör man det för lätt för sig om man ser som sin enda uppgift att hjälpa klienten att nå de mål han ställer upp. Om man däremot använder sin kompetens och mognad till att först resonera med klienten om huruvida de mål han önskar hjälp med är de bästa för honom gör man en större insats som kanske kan betyda mer i det långa loppet. För inte är det så att alla förstår att välja mål som verkligen skulle förbättra deras liv.

Här ett annat exempel för att belysa vad jag menar. Ett vanligt kollektivt råd idag är att man ska jobba mindre för att ha "balans i livet" och inte riskera bli utbränd. Ett annat råd är att man ska ge järnet litet extra på jobbet, verkligen visa framfötterna och därmed öka sina möjligheter att nå karriärmål, status och högre lön. Råden är motstridiga. Båda kan vara goda råd, men det beror på vem de delas ut till, samt när, hur och varför. Som arbetsledare för ett antal läkare under utbildning kan jag se att somliga pressar sig för hårt och skulle behöva ta det litet lugnare ibland, medan en och annan synes ha utrymme att lägga på ett kol till. Om jag skulle drista mig till någon form av möte eller gruppmejl med anmodan att ligga i litet mer alternativt att ta det litet lugnare kommer jag alltså (i den mån någon alls bryr sig om vad jag säger) att förbättra situationen för somliga medarbetare men försämra den för andra. Så länge inte samtliga i en grupp (medarbetare, skolbarn, läsare eller vem det kan vara) har samma behov och situation - och det har de sällan - så bör de inte heller utsättas för samma "råd".