

## Om att välja mål i livet

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



Del ett av en serie artiklar om personliga mål.

I minst tio år har jag velat skriva en bok med arbetsnamnet "Att leva på 2000-talet och må bra ändå". Naturligtvis skulle jag skriva boken till mig själv, men det utesluter inte att den kan tänkas bli också en eller annan läsare till glädje. Men jag lyckas aldrig hitta tid för ett så omfattande projekt, så om boken alls blir skriven blir det nog vid min pensionering. Till dess får jag nöja mig med enstaka alster här och i andra fora när lusten faller på, vanligtvis skrivet under tidspress utan vare sig reflektion eller research.

Jag ser att jag skrev att jag inte "hittar tid" att skriva en bok. Det var illa formulerat, särskilt för att komma från en psykiater. Självklart hinner jag skriva en bok. Det är bara att sätta igång och sedan fortsätta tills den är klar. "Gör vad du vill – och betala för det!" lär Gud ha sagt. Jag borde istället ha skrivit att jag väljer att göra andra saker som jag tycker är viktigare. Sköta mitt arbete, leka med mina barn, laga mat, städa badrummet... Det är hälsosammare att vara klar över att jag väljer att göra precis det jag gör, och att det handlar om prioriteringar. Då kan jag känna mig stolt över mina val - inte misslyckad för allt jag inte hinner - vilket är bättre för min självrespekt. Och vad är större levnadskonst än att lära sig älska just det som livet hur som helst kräver av oss? Platon ska ha sagt att uppfostran handlar om att lära barnen uppskatta de rätta tingen.

Tveklöst finns det en poäng med att sätta upp livsmål som man strävar efter att uppnå, men fel använd kan strategin lätt slå fel. Att man har svårt att nå sina mål kan ha banala förklaringar, som bristande metodik eller självdisciplin. Men när så många har så svårt med något kan man misstänka mer komplexa orsaker. Kanske är det så att vi på ett omedvetet plan inser att det är mer komplicerat än vad vårt medvetna jag, kulturen eller coachen/terapeuten vill vidgå. Vi har inte obegränsad tid och energi. Att prioritera ett mål innebär att något annat måste nedprioriteras. Kanske något vi inte tänker så mycket på, men som ändå är viktigt för oss. Att vara en extremt kunnig och påläst psykiater är en målsättning som kan utöva en stark lockelse på en inbiten prestationsneurotiker som mig. Likväl har jag valt ett liv och en livsföring som inte fört mig särskilt nära den ambitionen. Jag kan sörja över detta faktum, alternativt välja att känna stolthet och självrespekt över att jag valt andra ambitioner eftersom jag har många fler roller och uppgifter i livet än att vara psykiater.

"Tillräckligt bra" är även i detta sammanhang ett användbart begrepp. En tillräckligt envis människa kan uppnå i stort sett vad som helst i livet, om detta är det enda vederbörande vill och strävar mot. Förutsatt att det inte rör sig om den typ av mål där det av naturliga skäl bara finns utrymme för ett fåtal personer. Men vi vill sällan enbart vara en fantastisk skådespelare, popsångare, programledare i TV eller vad annat vi i tidens anda har för oss är eftersträvansvärt. Vi vill också vara en bra förälder, kärleksfull partner, pålitlig medarbetare, lojal vän. Samt hålla oss mentalt alerta genom att läsa en bok då och då, vara en god medborgare genom att följa med i politiken och därmed rösta någorlunda initierat vart fjärde år, engagera oss i barnens skola, föräldravandra, ta hand om oss själva med tillräckligt mycket sömn, motion och vettig kost. Allt detta och mycket mer vill vi vanligen, samtidigt, och då är det inte lika lätt.

Blir vi lyckligare av att i alla lägen envetet hålla fast vid ett övergripande mål för att vi vid någon

tidigare tidpunkt bestämt oss för det? Gör det oss till moraliskt bättre människor? Skänker det oss djupare självrespekt än ett mer varierat liv där vi försöker dela med oss av det vi för tillfället har att ge där det just nu synes behövas bäst? Där vi stiger upp på morgonen, nyfikna och förväntansfulla inför vad denna dag har att ge oss och vad den förväntar sig av oss? En beprövad väg till ett gott liv är att lära sig att leva med en väl vald fråga i bakhuvudet. Det finns många att välja på, men frågan jag tänker på är i sin engelska variant denna: "How can I enjoy this?" Inte i någon banal, självupptagen, egoistisk mening som handlar om att maximera den egna lustupplevelsen, utan mer i betydelsen "Vad är det klokaste jag kan göra just nu för att det ska bli så bra som möjligt för både mig och andra?" eller "Hur kan jag göra det bästa av just denna situation?" eller "Hur kan jag göra för att ta tillvara den här stunden, situationen eller händelsen på ett så konstruktivt och givande sätt som möjligt?". Vi kan lära oss att bibehålla vår sinnesro och att göra det bästa av varje situation genom att ställa oss frågan "Vilka valmöjligheter har jag just nu?". Oavsett situation har vi alltid ett antal valmöjligheter. Jag kan inte föreställa mig någon situation där detta förhållningssätt inte skulle kunna vara till hjälp. Den religiöse lever naturligtvis istället med frågan "Vad vill Gud av mig just nu?" för ögonen. Martin Bubers lilla bok Människans väg rekommenderas varmt för den existentiellt intresserade.

Visst kan det vara värdefullt med mål och ambitioner för vår färd, men att välja värdiga och meningsfulla sådana och sedan förhålla sig klokt till dem är inte lätt. Vilka mål du än har för ditt liv tror jag inte det är det sunt att i varje läge, till varje pris, hålla fast vid dem. Tvärtom - när som helst kan ändrade förhållanden innebära att det klokaste du kan göra är att revidera eller överge något av dina mål. Att växa som människa innebär att man förändrar sitt tänkande och sina värderingar, vilket medför att även ens livsmål sannolikt behöver justeras. Eftersom jag är en annan nu. Och växa vill vi ju hela tiden. För egen del kan jag konstatera att jag hittills inte någon gång kunnat blicka tillbaka på mitt liv fem år tidigare utan att generat och ibland ångerrifillt tycka att jag inte kan ha varit riktigt klok då. Känslan är inte helt angenäm, men den är priset jag måste betala för att utvecklas. Tolererar vi inte ångesten som följer av att omvärdera sin bild av sig själv och det liv man lever kommer vi att skylla på förändring och därmed stelna i vår form. Vilket på sikt genererar en annan sorts ångest, så i längden kommer vi inte undan. Ingen ångest, ingen utveckling.

En populär uppfattning är att det är onödigt och icke konstruktivt att oro sig eller känna ångest, och att vi ska lära oss att undvika dessa känslor. Tror jag inte alls. Som Kristina Lugn sa i ett radioprogram i somras: vi ska oro oss! Det är en del av att vara människa och att leva ett reflekterande liv. Detta sagt så finns det naturligtvis överdrivna och sjukliga ångesttillstånd som man kan behöva professionell hjälp med. Låt mig ta ett exempel. Blyghet och social ångest är ett mycket vanligt problem som förmodligen bottnar i att vi inte är rustade för att bli granskade och bedömda av främmande människor på det vis vi i vårt moderna samhälle blir. Biologiskt sett är vi gjorda för att leva i en mindre flock människor som vi känner väl och känner oss trygga med. Människor från andra flockar är däremot farliga fiender tills motsatsen eventuellt är bevisad, vilket talar för att vår benägenhet att dela in människor i "vi och dom" och vår rädsla för främlingar inte är så konstig eller onaturlig som somliga vill göra gällande. För att klara sig i det sociala samspelet i gruppen har det alltid varit viktigt att kunna läsa av stämningarna, inklusive vad andra tycker om oss och våra handlingar. Till detta fordras just den känslighet för andras värdering av oss som vid uttalad social ångest är överdrivet stark och därmed ställer till det för den drabbade. Men benägenheten och förmågan att läsa av hur andra uppfattar oss är inte desto mindre av stort värde för att styra vårt

beteende så att vi fungerar i gruppens sociala samspel och därmed blir accepterade. Den som är drabbad av sjuklig blyghet brukar vilja bli av med all social ångest, och förstår då kanske inte att han därmed skulle avhända sig sitt främsta instrument för ett fungerande samspel med andra. För i den andra änden av ångestspektrat har vi den som kan ställa sig upp och ogenerat pladdra i trettiofem minuter vid en bröllopsmiddag, utan att märka att åhörarna tröttnat redan efter ett par minuter och nu istället skruvar sig av uttråkning alternativt somnat. Den utan förmåga att uppfatta eller bry sig om andras uppfattning om honom blev förr i tiden antagligen utslängd i skogen eller nedknuffad från en klippa. Idag blir vederbörande istället ensam och kanske bitter på sina medmänniskor. "Take me or leave me, I'm all I've got" är ett tveeggat svärd.

Vi **bör** oroa oss ibland, men lagom mycket och i paritet med de faktiska förhållandena.

*Michael Rangne, 2009*