

relation

INSPIRATION, KUNSKAP, KONTAKTER OCH NÖJE I UPPSALA LÄN



Sven
Kempe

Hela historien
från Modo,
via Indien,
till Linum

Dessutom:

Han håller andan
i sju minuter, pre-
station vs ångest,
statusjobben -
hela listan

Näringsrikt:

LYX PÅ SKRIVBORDET,
SNABBKOLL PÅ ETIKFONDER,
SKRATTA DIG LYCKLIG

Tema:
Prestation



P R E S
T A T I
O N *vs* Å N
G E S T

Framgång, pengar, status

och facebookvänner. Formeln för ett lyckat liv trycks i oss från olika håll. Men alla är inte rustade för samma höga tempo. När målen blir orealistiska lurar känslan av oduglighet runt hörnet.

Frågan är vad som driver oss framåt. Varför vi inte bara slår oss till ro och rullar tummarna.

– Historiskt sett verkar det som om utveckling generellt är något positivt. När vi slår oss till ro dör vi lite, säger Jörgen Oom, psykologen som föreläser land och rike runt om hur vi ska prestera bättre.

Han jämför människans utvecklingslängtan med ett träd som växer och förändras lite för varje år. Med att paddla kanot och ha styrfart; det vill säga hela tiden röra sig lite fortare än vattnet för att kunna påverka livets riktning.

– Har vi inte styrfart så blir vi offer. Nyckeln för att må bra är att försöka ta aktiv del i livet, att vilja vara med och påverka. Det är så himla lätt att skylla på andra hela tiden, till exempel Reinfeldt eller Borg, men faktum är att vi alla har ett val hur vi ska förhålla oss till saker.

– Som en regnig dag på landet. Antingen stannar man hemma och deppar eller så åker man till biblioteket, spelar kort eller charader och får en kanondag. Ett annat exempel är synen på lågkonjunktur och krisföreställningar. För i jämförelse med krigsdrabbade länder är det förmodligen många som gärna skulle leva i vår definition av kris, konstaterar Jörgen Oom.

FOKUS PÅ UPPGIFTEN

Hur viktig är den egna attityden?

– Tankens kraft har enorm betydelse. Faktum är att det inte finns en objektiv verklighet. Det finns bara din egen syn på verkligheten och det är den du kan påverka.

Han får det att låta enkelt. Förklarar att lust och välbefinnande är avgörande för att prestera bra.

– Ta Bruce Springsteen. Det är knappast avkastning och budgetmål han tänker på när han går upp på scenen. Det gäller att sluta jaga och fokusera på uppgiften i stället, då kommer resultaten på köpet.

Tricket tycks vara att sluta krampa, hamna i flow och i bästa fall omge sig med rätt människor. För en chef som kan få sina anställda att växa och må bra står överst på önskelistan, menar Jörgen Oom.

– Det roliga är att när jag frågar vilka egenskaper som präglar en bra medarbetare så blir svaret exakt likadant. Människor vill bli sedda, uppmuntrade och respekterade av sin omgivning. Tomas Brodin hade tydligen den här förmågan i fotbollslandslaget, att sprida positiv energi och få de andra spelarna att växa.

INGEN LYCKOGARANTI

Prestationer i sig är dock ingen garanti för lycka. Alla klarar inte kraven, eller livet när endorfinkickarna uteblir.

För några år sedan valde brottaren Mikael Ljungberg att ta sitt liv, fyra år efter OS-guldet i Sydney. Under hösten begick den tyske miljärdären Adolf Merckle självmord till följd av finanskrisen. Historien om Ivar Kreuger tycks upprepa sig, gång efter annan.

– Mats Wilander och Boris Becker har berättat om tomhetskänslan som infann sig när de nått toppen. Lite grann som: ”Jaha, och nu då?” När man sätter upp höga mål som infrias kan det



infinna sig en överraskande vilsenhet. Människan behöver mål och utmaningar att fajas emot men drivet får inte ta överhanden. Någonstans gäller det att ha split vision, inse att man vill utvecklas samtidigt som man duger som man är, säger Jörgen Oom.

VARFÖR PRESTERA?

Varför vill vi prestera? Bli berömda och rika?

– I botten finns en grundläggande önskan att vara delaktig och ingå i en större gemenskap, förklarar Anna Kåver som är psykolog och författare till flera böcker i ämnet. Om vi inte blir sedda och bekräftade så förtvinar själen. Dessutom är det oerhört förstärkande att stå på scenen och få beröm för en prestation, påpekar hon. Problemet är att hjärnan är konstruerad för att driva oss vidare, att söka och tillfredsställa bristtillstånd. Det gör att vi lätt hamnar i en ond cirkel när vi habituerar, vänjer oss vid det vi uppnått, och på nytt börjar leta näring efter det vi snart uppfattar som för lite. När altanen är



JÖRGEN OOM

Kort bakgrund: Grundare av företaget Peak Motivation, arbetar med företags förändringsprocesser inom områdena toppmotivation, förändringsvilja, teamanda och kundtänkande. Har jobbat med flera av Sveriges framgångsrikaste elitidrottare, i grunden legitimerad psykolog med specialinriktning inom kommunikation och attitydpåverkan. **Gör på fritiden:** Läser, reser, väänner, myser. **Gör helst:** Busar med de fyra barnbarnen. **Undviker:** Ältare. **Om livskvalitet:** Du kan inte hindra sorgens fåglar från att flyga över ditt huvud. Men du kan hindra dem från att bygga bo i ditt hår. **Aktuell:** Som föreläsare på Relationsdagen den 26 mars.

MÅ OCH PRESTERA BÄTTRE

– OOM TIPSAR:

- Jämför dig inte med mediebilderna av andra som är lyckliga, rika, vackra och hinner med allt.
- Tänk varje kväll när du lagt dig på tre saker som du är tacksam över.
- När något gjort dig arg eller irriterad: Fråga dig om det är värt att få förstöra din dag.
- Skaffa dig en bra dag. Häng inte på den allmänna klagokören utan byt ämne.
- Var lite mer lekfull och barnslig, ta inte livet för allvarligt. Du kommer ändå inte ifrån det levande...



färdig letar vi upp ett större hus, när äktenskapet gått i stå ger oss på jakt efter ny partner och så vidare.

– Lycka är förrädiskt om man börjar tro att den sitter i nytt hus, ny bil eller ny hustru. Nöjdhetstillståndet är tyvärr väldigt kortvarigt och när vi väl vant oss vid en nivå börjar hjärnan söka näring igen, vill alltså hitta ny eller mer lycka.

Faktum kvarstår. Framgång betyder inte nödvändigtvis välbefinnande. För trots att vi har det så bra mår vi rätt dåligt, konstaterar läkaren och föreläsaren Nisse Simonson som skrivit boken med snarlikt namn.

Varför?

– Det finns inga enkla svar utan de varierar från person till person. En del har för höga krav, några är tidsoptimister, andra har materiella krav eller lider av sömnbrist och blir stressade av det. Det går inte att lasta en elefant i en VW, ändå är det många som försöker, säger han.

”TA BRUCE SPRINGSTEEN. DET ÄR KNAPPAST AVKASTNING OCH BUDGETMÅL HAN TÄNKER PÅ NÄR HAN GÅR UPP PÅ SCENEN.”

Konsten är att välja bort. Att gå igenom sin egen situation och fråga sig om det verkligen är möjligt att ha tre barn, jobba full tid och ha en partner i samma situation.

– Vissa kan inte välja bort, men det går inte att både se mordfilmer till kl 02.00 och vara pigg nästa morgon. Vi måste välja bort och fråga oss vad som är viktigt i livet. →

”DET GÅR INTE ATT
LASTA EN ELEFANT
I EN VW, ÄNDÅ ÄR DET
MÅNGA SOM FÖRSÖKER.”



NISSE SIMONSON

Kort bakgrund: Under 35 år arbetat som läkare inom allmänkirurgi, gjorde under 1990-talet ett 30-tal egna program för TV4 och SVT1. Skribent och krönikör i Östersunds-Posten, Länstidningen samt Dagens Medicin. Föreläsare och författare, bland annat till boken Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra. **Gör på fritiden:** Läser. **Gör helst:** Umgås med familjen och min Mac. **Undviker:** Våld och elände på tv. **Om livskvalitet:** Vakna frisk till en ny dag. **Aktuell:** Som föreläsare på Relationsdagen den 26 mars.

FINNS INGET QUICK-FIX

Nisse Simonson vill inte spalta upp "fem snabba" i konsten att må bra. "Det finns inget quick-fix i konsten att finna lyckan, det är högst individuellt och en process som gäller varje dag", säger han. Men att sluta jämföra sig med de allra bästa, sätta realistiska mål och fundera över vad som är viktigt för en själv verkar ligga lösningen nära. Samt att inse faktum, livet innehåller både lyft och svackor.

”DEN SOM BLIR BÄST I TENNIS HAR FÖRMODLIGEN TRÄNAT I STÄLLET FÖR ATT SE DOBIDOO PÅ TV.”

ORIMLIGA FÖRVÄNTNINGAR

Orimliga krav och förväntningar. Det eviga dilemmat att hinna läsa alla tidningar, se alla program och dessutom tjäna pengar. Trots att hjäman, efter 50 000 år, fortfarande är anpassad för ett liv på afrikanska savannen.

Det låter som en tuff uppgift.

– Problemet är att vi sätter orealistiska mål. Vi läser helt tiden om andra högpressterande och jämför oss med dem. Sedan lägger vi på en rem till. Vi läser aldrig om lågpressterande, men är jag en looser för att jag blev överläkare i Östersund och inte professor i Uppsala? Är jag en looser för att jag bor i hus på 120 kvm medan Bill Gates har helikopterplatta på taket, eller för att jag är gift med min gamla fru och inte med Britney Spears? Tycker jag det så får jag faktiskt skylla mig själv, säger Nisse Simonson.

För vi kan inte ändra på världen, påpekar han. Vad vi kan ändra på är hur vi ser på vår plats i den. Och det finns inget quick-fix i konsten att finna lyckan. Lösningen är högst individuell och en process som gäller varje dag.

– Vi kanske måste bli bättre på att se tillbaka på dagen och inse att det här inte var så tokigt när allt kommer omkring, säger Nisse

Simonson. Det har visat sig att lyckliga människor inte är lyckliga hela tiden. Vad de har är förmågan att se en väg ut ur svackan, där livet är som ett elljusspår med både motlut och bakhalt och där emellan långa härliga utförlöpor. Samtidigt får man inte glömma att det är motluten som ger kondition och stärker oss.

GENETISKT SURKART OCH EGEN ATTITYD

Han berättar att 40 procent av personligheten är genetisk, alltså hurvida man blir surkart eller muntergök, medan tio procent styrs av yttre omständigheter, som när en släkting dör. Resterande 40 procent går att påverka i form av den egna attityden.

– Det har visat sig att lyckan ligger på en viss nivå hos varje individ. Oavsett om du vinner en miljon kronor eller bryter ryggen så är du tillbaka på samma lyckonivå ungefär ett år senare, så länge de grundläggande trygghetsbehoven är tillgodosedda, berättar Nisse Simonson.

Så hur ska vi må bättre?

Både Nisse Simonson och Jörgen Oom talar om vikten av att känna tacksamhet. Att inse att man faktiskt haft en rätt skaplig dag och att nästa kan bli ännu bättre. Samt att börja ställa realistiska krav. För visst behöver människan utmaningar.

– Grundattityden till sig själv bör vara: Jag kan lite bättre än jag tror, men jag kan inte uträtta underverk. Samtidigt måste man inse att man aldrig får någonting gratis. Den som blir bäst i tennis har förmodligen tränat i stället för att se Dobidoo på tv, säger Nisse Simonson.

EN BRA PRESTATION

Samtidigt behöver vi omdefiniera vad som är en prestation, påpekar Anna Käver som menar att lägre tempo inte behöver betyda sämre. Bara olika.

– Prestationer snävas ofta in till enbart materiella, ekonomiska och mätbara framgångar. Men är det alltid bara att göra fort och mycket, eller räknas sådant som att göra långsamt och högkvalitativt? Ta en författare som skriver en bok under många år till exempel, det är väl också en prestation? Personligen tycker jag att en ensamstående kvinna som fostrat sina barn har gjort en prestation, eller en människa som trots enformiga arbetsuppgifter gör något positivt av sin situation. Som är entusiastisk, en bra kollega och sprider glädje och värme till sin omgivning.

Och kanske är en förändring på väg, tror hon.

– Faktum är att vi blivit allt mer medvetna om vikten av att vara och söka mening i nuet, om mindfulness och om att vara goda empatiska människor. Vi börjar tala om att vara lyckliga, snarare än lyckade.

Nisse Simonson sammanfattar det på jämtländskt vis:

– Någonstans måste vi lära oss att det är vägen som är resans mål, som Karin Boye sa. Lycka kanske inte är att åka till Mauritius eller att ge barnbarnen dyra presenter. Det kanske är att ge dem en puss istället, eller sitta på fjället, njuta av utsikten och doppa smörgås i het choklad. ☺



ANNA KÄVER

Kort bakgrund: Legitimerad psykolog och psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi. Privatmottagning i Uppsala, KBT i Utveckling. Programansvarig för DBT-programmet vid Akademiska sjukhuset, arbetar även i ledningsgruppen för forskningsprojektet SKIP, Karolinska institutet. Handledare och författare inom KBT-området, har bland annat skrivit Att leva ett liv, inte vinna ett krig: Om acceptans. **Gör på fritiden:** Skriver böcker, vistas i huset på sydöstra Gotland, lyssnar på musik, läser, umgås med vänner och familj, reser – gärna till storstäder och ensliga platser som Lofoten och Shetlandsöarna. **Gör helst:** Vandrar vid havet alla årstider, umgås med nära och kära över en god middag. **Undviker:** Stora shoppingcenter och bungy jump. **Om livskvalitet:** Vara i naturen, frihet att påverka mitt liv, meningsfullt och varierat arbete, kärleksfulla relationer av olika slag.