

Personlig livskris – bästa chefsutbildningen



En god självkänsla är viktig för alla, inte minst för chefer. Men en god självkänsla skaffar man sig inte genom att läsa en bok eller på en utbildningsdag. Den sitter inte i intellektet utan i själen. Där bor tilliten och djupglädjen likaväl som misstron och självföraktet.

Självkänslan grundläggs i tidiga år, men det är aldrig för sent att komma igen. I vuxen ålder stärks självkänslan oftast genom en djup personlig kris. Något som är smärtsamt och tar längre tid ju äldre man är.

LIVSKRISEN ÄR ofta föregången av hårt arbete med svag självkänsla som drivfjäder. Kanske har man varit alltför självuppoftande hemmavid, men som tack behandlats som en skurtrasa. Lika vanligt är att man i sin strävan efter bekräftelse på jobbet har varit alltför ambitiös. Oftast har det inte funnits något direkt stöd utan alla har tävlat med alla. När arbetsglädjen försvunnit har järnviljan tagit över, men ju mer man jobbat dess mindre har blivit gjort. Irritationen över lata medarbetare och ogina chefer har tilltagit och i slutfasen har man varken orkat med folk eller fritid. En vacker dag har kroppen sagt ifrån på ett mer eller mindre bryskt sätt.

FÖRST HAR man trott att en veckas vila borde räcka, men den har blivit till månader, ibland längre. Den första tiden

har bara handlat om att överleva. Efter en tid upptäcker man att denna min kropp som var så förståndig och slog larm när huvudet inte fattade, inte orkar med minsta småsak. Missmod över att det aldrig blir bättre, sorg över förlorade dagar, vrede mot kolleger och skuld över egen naivitet avlöser varandra och med sömnen är det både si och så.

När krafterna efterhand återvänder kommer de smärtsamma insikterna bit för bit och förhoppningar varvas med gråt och bakslag. Men den som tillåtit sig släppa fram sina känslor och haft någon att tala med börjar så sakta få nya livsavgörande insikter. Som att man i sitt arbete tidigare inte drivits av lust utan av rädslan att göra fel. Inte heller har litat särskilt mycket till sitt eget omdöme utan jagat bekräftelser från andra. Att det rentav är det starka självförtroendet i kombination med den svaga självkänslan som varit orsak till att andra fått styra mitt liv.

EN RÄTT genomgången livskris stärker självkänslan mer än något annat. Efteråt inser jag att det bara är jag själv som måste ta hand om mig. Ingen annan gör det. Att jag inte heller behöver veta allt eller vara så duktig utan att jag duger som jag är med mina fel och förtjänster. Plötsligt ser jag också kollegor och chefer i ett nytt ljus. De som skrämde mig förut framstår nu som

mindre farliga och människor jag inte förväntade mig det av kommer och berättar om sina liv.

En ny känsla för mitt eget värde har stilla vuxit fram, men också en ny förståelse för att alla har sitt. Visst har krisen varit långdragen och jobbig, men så här efteråt vill jag inte vara den förutan.

DET ÄR nödvändigt och bra att lära sig nya tekniker och att bli effektivare i sitt arbete. De flesta kurser erbjuder också påfyllning för huvudet. Ändå är det i själen eller hjärtat den största bristen sitter och ställer till så mycket elände.

Nu går det inte att skaffa sig självkänsla kursvägen, men mer utbildningstid borde avsättas till samtal om våra drivfjädrar i jobbet liksom om arbetets mening. Kanske kan vi där också ge varandra mer tolkningsmodeller för livet, såsom att en kris inte måste innebära slutet utan lika ofta är starten på ett nytt och bättre liv.

Höjd kompetens och en fräsch attityd i all ära, men den så viktiga självkänslan byggs alltid inifrån och på djupet. Och vad stort sker, det sker inte bara tyst, det tar också tid.

Robert Rungstad,
etikonsult Örnsköldsvik
hemsida: www.rungstad.com