

GÖRAN ALBINSSON BRUHNER



»Self-management« – ett sätt att tygla destruktiva begär

Göran Albinsson Bruhner, ekonomie doktor, har ett yrkesförflutet inom försvar, industri, forskning och dagspress.

Husläkaren lyfter blicken från rapporten med resultaten från provtagningarna. Med allvarlig min ordinerar han en sundare livsföring. Mer motion, mindre kaloriintag, ingen alkohol på vardagskvällarna, rökförbud och åtta timmars sömn.

Patientens bättre jag lyssnar uppmärksamt och lovar att leva som doktorn lär. Men innerst inne vet han att löftet inte är mycket värt, ty när begären gör sig påminda kommer vederbörandes sämre jag att ta kommandot. Dylig personlighetsklyvning har alltid varit människans plåga. Anden är villig, men köttet är svagt, löd Jesu förebräende ord till Petrus.

Uppenbarligen har patientens sämre jag anammat Oscar Wildes cynism: Det enda sättet att bli fri från en frestelse är att ge efter för den. Förtvivlad vänder sig patientens bättre jag till husläkaren och frågar om det finns något sätt att stå emot de skalkar som lockar till övermått av ätande, drickande, blossande och tittande på sena TV-program.

Det handlar om kunskaper och karaktär, blir svaret. En patient som vet hur farligt det är med dåliga vanor bör inte ha svårt att ta sig i kragen och ändra dem.

Sådana råd är emellertid mestadels verkningslösa. Redan de gamla grekerna visste att det sällan är möjligt att med karaktärsdaning få vuxna människor att motstå lockelser. I stället för att satsa på fruktlös personlighetsförändring praktiserade de självkontroll.

Tag den mångförlagne sjöfararen Odysseus. Han hade inga illusioner om manlig karaktärsfasthet inför kvinnlig fågning. När hans skepp nalkades den livsfarliga passagen vid ön med de oemotståndligt tjusande sirenerna propade han besättningens öron fulla med vax. Han lät så binda sig vid masten och förbjöd kämparna att lyda de order som sirensången kunde förleda honom till.

På så sätt tog sig Odysseus och hans

män helbrädda förbi sirenernas hemvist.

För att metoden att hantera frestelser medelst självkontroll skall vinna gehör hos av slapp vällevnad kränka svenskar måste den ges en engelsk benämning. Harvardprofessorn Thomas Schellings »self-management« bör duga. Det positiva budskapet är att self-management utgör den moderna människans sätt att tygla destruktiva begär.

Den grundläggande teorin för self-management är att varje människa, som nämnts, har ett bättre och ett sämre jag. Det förra är medvetet om de långsiktiga konsekvenserna av osunt leverne.

Det sämre jaget är impulsstyrt och kortsiktigt njutningslystet. Syftet med self-management är att till patienternas bättre jag lära ut knep, med vilka de kan hålla de sämre jagen i schack.

Hantering av problemet med övervikt får illustrera skillnaden mellan å ena sidan statliga ingrepp och å andra sidan self-management. I det förra fallet lägger översätaren livet tillräta för undersätaren. Finansdepartementet skattebelägger vispråd, Socialstyrelsen föreskriver att tärkartonger skall ha varningstext och Folkhälsoinstitutet ordnar stödsamtal för anhöriga till storätare.

Self-management är en inre angelägenhet för de berörda. Med olika metoder försöker frossarens bättre jag (den villiga anden) att lura det sämre jaget (det svaga köttet) på läckerheter. Mat handlas aldrig på fastande mage. Lunchbeställningen i personalmatsalen anförtros en pålitlig arbetskamrat. Var och en som avslöjar mellanmålsätande

erhåller en belöning. Om self-management av kaloriintag utvecklas till en folkörelse blir det lönsamt att tillverka läsbara kylskåp, vilkas nycklar kan göras svåråtkomliga.

Den som i samband med en tjänsteresa företräder sin arbetsgivare inför kunder och motparter måste vara extra alert.

Problemet är därvid att tjänsteresor är förbundna med allehanda frestelser. Nyckeln till minibaren lämnas i receptionen. Hotellrummets TV-apparat begärs urkopplad. Personer som trots tidigt sänggående har svårt att vakna måste placera väckarklockan utom räckhåll från sängen, vilket tvingar dem att gå

upp för att stänga av ringandet. Den som ofta kommer för sent till möten bör sätta armbandsuret tio minuter före rätt tid.

Ja, den innovativa husläkaren kan välja mellan tusen och en ordination varmed vacklande patientkaraktärer kan stötta sig själva. Ett basmedel är rekommendationen att i trängda lägen skapa utrymme för eftertanke genom långsamt räknande till tio.

Göran Albinsson Bruhner

Syftet med self-management är att till patienternas bättre jag lära ut knep, med vilka de kan hålla de sämre jagen i schack.