

Konsten att



kontrollera kaos

Det finns idag en utbredd förlust av kontroll i samhället. Osäkerheten sprider sig i takt med de fasta anställningsavtalens borttynande. Samtidigt har vi kanske aldrig varit så kontrollerande som idag. Nya gym dyker upp som svampar ur jorden och en växande skara coacher drar omkring och predikar om att återta kontrollen över livet. I ett mörklagt rum återupptäcker 30 chefer livet med hjälp av konst och i ett annat rum bjuds en arbetslös på kex under en staty av Buddha.

Kontoret jag är på väg till ligger mitt i centrala Göteborg. Efter att ha vandrat upp genom ett vackert trapphus öppnar jag en dörr och träder in i vad som liknar ett spa med tända ljus och en stor behållare med vatten kryddat med chilifrukt. Längs med väggarna står olika krämer uppradade som hos en frisör. Kan jag ha kommit fel? Det har jag inte, jag är här för att möta en coach men vi stannar där. Här är det själva rummet som är det intressanta. På denna våning delar en coachmottagning lokal med ett gäng hudterapeuter som bland annat erbjuder Maya peeling en hudvård som enligt instruktionerna på hemsidan innebär att terapeuten omsorgsfullt väljer ut sfäriska glasbollar och mikrokristaller för att nå en djup och kontrollerad hudslipning. Vad sfäriska glasbollar är för något vet jag inte och det är inte heller därför jag har hamnat här, för att hudslipas. Jag provsitter fätöljen där kunderna brukar sitta för att samtala. På bordet några kex och två glas vatten. Ovanför mig blickar en Buddha rofylt ned på mig. Coachmottagningen jag är på hade förut ett avtal med arbetsförmedlingen. Här i detta rum har människor som förlorat sitt arbete eller som aldrig lyckats få något arbete suttit, ja, arbetslösa och hela deras familjer har suttit här under Buddhan och samtalat. Varför?

På 1600-talet sköttes undervisningen av det svenska folket av kyrkan och det var klockaren i varje församling som ansvarade för undervisningen. Folket skulle själva lära sig att förstå de lutherska budskapen genom att läsa katekesen, bibeln och psalmboken. År 1842 infördes folkskolestadgan som krävde en utbildad lärare i varje stadsförsamling och socken. Lärarens lön ingick värdet av minst 16 tunnor spannmål, bostad med bränsle, samt sommarbete och vinterfoder för en ko. Barnen skulle disciplineras, de lärde sig att tåga in och ut ur klassrummen i raka led till ljudet av skolklockan. En hel del vatten har runnit under broarna sedan dess. Idag kan en förskola beskriva sin verksamhet så här: "vi vill ge våra barn den bästa miljön för att utvecklas som individer med goda framtidsutsikter, och de bästa förutsättningarna för kunskap och kreativitet – för att utvecklas till möjlighetstänkande individer". De stora auktoritära skolinstitutionernas tid är idag förbi. Från förskola till gymnasiet utgörs skolgången av en lång räckta individuella val av skolor, kurser, utbildningsformer och program. Det livlänga lärandet börjar redan på förskolan och fortsätter in i arbetslivet. I detta projekt, även kallat 'livet' utövas inte längre kontrollen över medborgaren av en sträng magister eller arbetsledare. För att lyckas fylla i rätt val eller för att överhuvudtaget lyckas hålla sig flytande krävs idag istället en rigid självkontroll. Till hjälp finns den personliga tränaren, hälsotidningar, skolcoachen, apotekscoachen, gymcoachen, karriärcoachen, viktoachen, livscoachen och företagscoachen.

Även de stora företagsorganisationernas tid är förbi menar Helena Wennerhill, chef för företaget "Viva – coaching och consulting". Ett företag som jobbar med att sälja in ett coachande förhållningssätt till olika organisationer och företag. Kontoret är strikt och rationellt ordnat, ingen buddhastaty inkom synhåll. Helena visar mig ett papper som illustrerar i vilket klimat företagsorganisationer idag befinner sig. Fyra ord står som fyra olika pelare i var sitt hörn: Fullbordan, Nedbrytning, Omordning och Nyskapande. Helena sätter

ned fingret i mitten som utgörs av snurrande pilar liknande de för ett hög eller lågtryck på väderkartan och säger: "här befinner vi oss just nu". Helena menar att företagsorganisationerna befinner sig mitt i en omvandlingsprocess som kommer att innebära slutet för "de stora trögörliga företagen" om ett par år kommer alla företag eller organisationer behöva dela upp sig i mindre delar. Men just nu befinner vi oss i kaos, osäkerhet och förändring, menar Helena. Det är för att möta detta behov Helena lär ut ett "coachande förhållningssätt" till den som betalar (Göteborgs Universitet, AB Volvo, Astra Zeneca m.m.). Vad ett coachande förhållningssätt egentligen betyder är inte lika lätt att förstå men det handlar om ett helt nytt 'mindset' av medveten kommunikation, flexibilitet och kreativitet. Flexibilitet och kreativitet är de egenskaper som arbetsgivarna trånar efter idag. För den kreativa personen har en förmåga att skapa ordning ur kaos och den flexibla kan sägas kunna anpassa sig till kaos.

Jag lämnar Wennerhills kontor med känslan av att befinna mig mitt i en storm. På vägen hem plockar jag upp ett exemplar av Nöjesguiden och läser om den T-formade människan. En människa som likt bokstaven T har både bredd och djup, en människa med en tydlig och djup kompetens inom ett område men som kan applicera denna kunskap på flera områden. Den T-formade människan är en nomad som säljer sin kompetens där den råkar eftertraktas och precis som öknens nomader kan hen anpassa sig till förhållanden hen själv inte kan kontrollera. När människan tvingas till ständigt ny anpassning måste hon bygga upp ett starkt immunförsvar och ta kontroll över hela personen från tanke till kropp. Medan några ställer sig kritiska till detta osäkerhetens klimat så skyndar en ny sorts coacher och entreprenörer till för att istället omfamna kaos. Deras högsta önskan är att befinna sig i ett "flow" de njuter av den globala ekonomins avkastning och har som nomaden frigit sig från platsen.

I 90-talskrisens spår har den svenska folkhälsan förändrats i grunden. Arbetstidens längd har konstant ökat samtidigt som en utbredd förlust av kontroll över det egna arbetet alljämt breder ut sig. Vi lever allt längre och mår fysiskt bättre samtidigt som vi psykiskt mår allt sämre. Upplevelsen av att vara stressad på arbetet nådde sin topp 2003 och har sedan stabiliserats. Detta menar professor emeritus, Töres Theorell, som forskat i fyrtio år om stress på Karolinska institutet. Theorell jämförde sjuktalet med den upplevda känslan av kontroll över arbetet och fann ett samband.

-Sjuktalet sammanfaller ganska väl med en bristande kontroll över arbetsituationen, men politikerna ser inte det sambandet, de ser bara det försäkringsmässiga.

Theorell tror att det kan finnas ett samband mellan en allmän osäkerhet i samhället och en ökad längtan av att ta kontroll över livet. Kanske är det så att en förlust av kontroll måste ersättas med kontroll på ett annat område? Som exempel nämner Theorell en ny trend inom hälsoindustrin, koldioxidmätaren. Jag blir nyfiken och hittar senare på internet vägen "Withings Smart Body Analyzer" en våg som förutom att mäta vikten även fettberäknar, mäter pulsen och kroppstemperaturen samt koldioxidnivån i rummet. Alla värden kan kopplas till den smarta telefonen den uppfinning som

kanske allra mest symboliserar vår tids längan efter kontroll. Dagens frihetsideal verkar inte handla så mycket om att skita i förlegad moralism eller gårdagens normer. De nya generationerna gör inte uppror mot sina föräldrar eller samhället, konfliktzonen verkar istället vara förflyttad till och begränsad till den enskilda individen. Det dagens unga är i uppror mot är den egna kroppen.

För Wilhelm Kardemark är intervallträning njutning på hög nivå. När Kardemark är ute och löptränar är det inte ett speciellt resultat han är ute efter utan själva upplevelsen och njutningen. Kardemark jobbar som personlig löptränare och är bland annat ute och springer med olika företag som till skillnad från Kardemark har mycket tydliga mål, det extremaste förslaget Kardemark hört var när chefen ville få alla på företaget att genomföra en svensk klassiker: Vasaloppet, Vätternrundan, Lidingöloppet och Vansbrosimningen är en vanlig kombination.

I början av 90-talet gick företagshälsovården från att ha varit statligt stödd till att bli en ren arbetsgivarfråga. Sedan dess har tillgången till företagshälsovård minskat drastiskt. Bara hälften av alla tillfrågade kvinnor hade 2011 tillgång till företagshälsovård enligt statistiska centralbyråns arbetsmiljöundersökningar, tio år tidigare låg siffran på 75 %. Minst tillgång har idag anställda inom offentlig sektor. Tillgången har också minskat för högre tjänstemän men inte i lika hög grad. Medan offentliga arbetsplatser med ständiga sparkrav sett företagshälsovården försvinna nästan helt har ekonomiskt starka privata företag istället investerat i personliga tränare som Wilhelm Kardemark. Det är här ett mönster anas. Om resultatet av Theorells forskning som visar på längre arbetsdagar, en förlust av kontroll över arbetet, en förbättrad fysisk hälsa och en försämrad psykisk hälsa, läggs ihop med den statligt stödda företagshälsovårdens avskaffande finner vi en terräng som gjord för hälsocoacher och personliga tränare att växa i. Det är också här i samma terräng som det du gör på arbetet länkats samman med det du gör på gymmet. När staten låter den jobbrelaterade hälsan bli antingen företagets eller individens ansvar ökar antingen företagets kontroll över de anställda eller individens egna kontroll över den individuella hälsan. Å ena sidan kopplas den privata hälsan samman med företagets hälsa, Å andra sidan blir den ett individuellt ansvar. Företagets mål är framgång, att må bra är att vara framgångsrik och vältränad. För ingen tjänar på trötta oengagerade arbetstagare. Wilhelm Kardemark har tagit emot mig på sitt kontor på Göteborgs universitet.

– Det känns som vad de här personerna försöker göra är ju egentligen en sorts SWOTT-analys. Alltså att på ett systematiskt sätt gå igenom styrkor och svagheter iden egna personligheten på ett konstruktivt, kortsiktigt och långsiktigt sätt – det blir verkliga entreprenörstanken dragen till sin spets.

När jag först kontaktade Kardemark så var det inte för hans roll som personlig tränare utan för en nyligen disputerad doktorsavhandling i religionsvetenskap. Avhandlingen är en jämförelse mellan hälsotidskrifter från 1910-12 (Hälsövänner, Hälsokällan, Hälsövindar) med hälsotidskrifter från 2009 (MåBra, I Form). I Analysen av dagens hälsotidskrifter



L'Angelus (sv. Aftonbönen) av: Jean François Millet 1857

fann jag ett slående samtidsporträtt. Kardermark har funnit en kroppskontroll dragen till sin spets: "Mat, vänner och väder framträder likt medicin att använda ändamåls- mässigt: träningskompisarna för peppning och solsken för att stimulera hormonfrisättning" skriver Kardermark i sin avhandling. Om det i Hälsovänner från 1911 står: "Individens hälsa är hela nationens egendom" så kan vi i tidsskriften "I Form" från 2009 läsa: "Du kan genom att äta rätt skaffa dig ett optimalt försvar" som om kroppen blivit ett självständigt land att bestycka och sedan försvara. Kardermark förknippar detta kontrollbehov med den nyliberala ideologin.

– föreställningen av kontroll hänger ihop med vår syn på människan som autonom, med föreställningen om människan som autonom blir just kontroll väldigt viktig.

Enligt de hälsotidskrifter Kardermark läst räcker det inte att träna på gymmet för att uppnå en god hälsa. Kardermark finner en människa som likt doktorn övervakar kroppen och vad den behöver. Hälsan blir, menar Kardermark, först möjlig när man når en förståelse för det egna livet och hur kroppen fungerar. Hälsan och med den kroppen, blir något att övervaka och vara misstänksam mot. Det är lika viktigt att kontrollera hälsan på ett psykologiskt och emotionellt plan som ett kroppsligt menar Kardermark. För att vårda sina känslomässiga relationer gäller det att inte gå vilse i dem därför krävs hela tiden en distans till det egna jaget. För att lyckas med detta måste individen kliva ut ur det egna jaget och bli en sorts tredje person. Denna tredje person kan utifrån granska de egna känslorna och styra dem i linje med de mål individen gjort upp.

- Det handlar inte bara om att vara entreprenör i den mer traditionella rollen utan också om att vara entreprenör i sitt eget liv, att ständigt skapa sig själv och ha kontroll

på sig själv för att kunna vara framgångsrik.

Kanske skulle det kunna låta så här: varför tänker jag så här just nu? Eller, är mina känslor för den här personen riktiga, kan de ligga mig till last? Och plötsligt är vi tillbaka hos coachen där under Buddhan. För vad är coachen om inte denna tredje person. Så här förklarar apotekets coach coachingens natur för mig.

– Coachen är ett bollplank, kunden sitter på cykeln och jag springer bredvid.

För coachen kommer inte med några svar eller goda råd, tanken är att kunden själv med coachens hjälp ska finna de rätta svaren, som en lots leder fartyget i hamn. Coachen är den goda lyssnaren när alla andra är precis lika upptagna av sig själva och helst slipper att bli varandras energitjuvar. Denna coachande kultur sträcker sig idag långt utanför coachens mottagning. Den har blivit upptagen av en stor del av samhället, inte minst av den privata sektorn där den blivit en arbetsmetod för entreprenörer som gjort coaching till en hel livsstil. Dessa personer har eller tror sig ha kommit till ro mitt i stormen. De har tagit kontroll över sina liv med hjälp av ett ständigt nätverkande med rätt sorts vänner, rätt sorts träning, rätt sorts förhållande, en noga planerad kost och sömn. Det positiva tänkandet är förhärskande, den eftertänksamme med en så kallad negativ världsbild göra sig icke besvär. Från hälsotidskrifter, coacher och entreprenörer ljuder budskapet: förälska dig i dig själv. Vad är då inte självförälskelsen - förutom ett symptom på den individualism som genomsyrar samhället - om inte den totala självkontrollen. Motsatsen till förälskelsen i en annan, den totala förlusten av kontroll. En spegel som byts ut mot ett fönster.

Vad hade hänt om chefen för ett stort företag släppte all kontroll. Om hen släppte alla kalkylers målinriktade rationalitet och istället tvingades tänka kring universella frågor om lidande, smärta och sorg. Julia Romanowska ville något helt annat med den chefsutbildning hon genomförde för ett par år sedan. Det handlade inte om att ta kontrollen utan istället om att släppa kontrollen.

– De tvingades kasta sig ut i en främmande värld och tvingades se världen genom andras ögon, här handlar det inte om någon självbespeglning utan jag ville tvärt om krympa deras egon.

Romanowska skriver just nu på sista artikeln på sin doktorsavhandling för stressforskningsinstitutet i Stockholm. Avhandlingen bygger på den chefsutbildning hon kallat för Shibolett. Romanowska förklarar via telefon från Stockholm om hur trött hon var på att "leverera det enkla svaret". Romanowska har tidigare jobbat med olika sorters chefsutbildningar bland annat på försvarshögskolan. Hon är också aktiv musiker med en examen från musikhögskolan, bland annat är hon slagverkare i Sveriges radios symfoniorkester. Med Shibolett kunde hon kombinera sina båda erfarenheter på ett oväntat sätt. Romanowska bjöd slumpvis in viktiga skilda chefer som fått svara på en inbjudan om en chefsutbildning som kunde medföra vist obehag, ett blodprov skulle tas. Hälften av cheferna c:a 30 delades in i en kontrollgrupp och fick gå en vanlig managementinriktad chefsutbildning. De övriga 30 klev in i ett mörklagt rum. Testet började och ur högtalare strömmade olika sorters musik och en röst läste upp olika texter, vittnesmål från förintelsen och dikter blandat med Kafka. Deltagarna fick under tiden svara på frågor men aldrig de som brukar förkomma på chefsutbildningar. Romanowska berättar för mig att flera chefer kände en enorm befrielse när de vågade släppa kontrollen.





L'Angelus anno 2013

– I början ville alla hela tiden veta vad som var syftet men här var de tvungna att släppa kontrollen för att gå vidare, tillslut insåg de det be-
drägliga med det hemmastadda, de ville inte känna så svåra känslor men
till slut släppte de kontrollen, flera skrev senare i sina dagböcker att "det
hade krävts stort mod" för detta.

Efter tretton måndagar under en tio månaders tid var utbildningen
klar. Bara en person hade hoppat av och beskrev upplevelsen som "en
mental våldtäkt". I de intervjuer Romanowska förde med deltagarna en
tid efter utbildningen framkom att flera personer förändrats rejält. En
person hade sagt upp sig som chef, en annan hade slutat röka, en tog ut
skilsmässa, någon gick ned i vikt. Framförallt uppdagades en tydlig skill-
nad mot cheferna i kontrollgruppen som gått den mer ordinära chefs-
utbildningen. Dessa personer trodde mer på sig själva och hade efter
utbildningen ett bättre självförtroende. Cheferna som tagit del av Shi-
bolett undervärderade snarare sig själva och hade blivit mer altruistiska.
När medarbetarna till cheferna frågades ut om hur de upplevde chefer-
nas förändring så var de inte kontrollgruppen som fick bäst betyg utan
de som hade lyssnat på Kafka. Också medarbetarnas blod analyserades
och det visade sig att de som jobbade under cheferna som placerats i det
mörka rummet hade fått ett förhöjt värde av hormonet DHEA-S, det hor-
mon som väcker liv i nya celler och får oss att känna oss pigga och glada
, ja livsgnistan om man så vill. Att släppa taget om det invanda visade
sig här vara nyttig och att släppa kontrollen blev ett sätt att ta kontroll.

Tillbaka på Wilhelm Kardemark kontor. Kardemark demonstrerar stå-
ende framför mig rumpmuskulaturens betydelse för löpningen och hin-
ner komma med några goda råd om mitt löparknä innan han berättar
om en upptäckt han precis gjort. Efter att ha sökte efter information om
redaktörerna för hälsotidningarna som gavs ut för hundra år sedan fann
Kardemark att flera av redaktörerna var frireligiösa kalvinister. Genom
historien har de värsta ivrarna för det hälsosamma levernet präglats av
stark tro. När Frälsningsarmén drog omkring i fattigkvarteren så var det
med Gud arbetarna skulle frälsas till nykterhet. Så på vilken tro grundar
sig dagens extrema kontroll av den egna kroppen och hälsan. Kanske bil-

dar hälsotidskrifter, coacher och entreprenörer tillsammans en ny sorts
väckelse. En självavård i den autonoma människans tid.

Faktum är att Jean Calvin (1509-64) kanske inte är så långt borta idag.
Calvin gjorde predestinationsläran till kärnan i sin ideologi. Kristus dog
inte på korset för hela mänskligheten utan för de utvalda. De utvalda
kunde kännas igen genom det att de levde ett sunt, helgat, syndfritt och
flitigt liv. Drifterna kontrollerades och tiden ansågs vara en resurs för att
kunna maximera plikten och arbetet. Detta gjorde det möjligt att visa
upp en flitig och gudfruktig yta för att verka som om man var Guds ut-
valda. Då all framgång var ett tecken på utvaldhet blev framgången nå-
got att vis upp. Calvins tänkande har haft stor betydelse för västvärldens
syn på arbete och moral, allra mest i U.S.A den friserade ytans förlovade
land. Det land som länge har haft stor påverkan på Sverige.

Coachingen härstammar också den från U.S.A med rötter i den ameri-
kanska new-age kulturen. Det är ifrån denna miljö svenska coacher och
entreprenörer hämtar sin inspiration. När världens mest kända livscoach
Tony Robbins talar om skillnaden mellan en vinnare och en förlorare
väcks predestinationsläran till liv igen. "Skillnaden mellan en vinnare och
en förlorare handlar bara om ett par millimeter" predikar Tony Robbins i
ett youtube -klipp och jämför med plastikkirurgiska uträkningar om hur
ett vackert ansikte är uppbyggt. Om avståndet mellan överläppen och
näsan överensstämmer med ögats höjd är personen vacker, om denna
överensstämmelse avviker med bara en millimeter är personen medi-
oker. Skillnaden mellan en vinnare och en förlorare eller en utvald och
en förtappad handlar för Robbins precis som det gjorde för Calvin om
en framgångsrik yta. Denna ytfixering sprider sig idag som ett historiskt
eko i de sociala rum som upprättats på internet, vår tids manifestation
av den framgångsrika ytan. I osäkerhetens tid är framgång att lyckas visa
upp ett kontrollerat lugn mitt i stormen. Det måste vara därför man slipar
hudar strax intill coachen. Med strikt kontroll och rätt teknik kan också
en förlorare vara en vinnare.

TEXT, FOTO OCH ILLUSTRATION: MARTIN WIKBERG GRISSLER

VIDARE LÄSNING

Wilhelm Kardemark: "När livet tar
rätt form - Om människosyn i svenska
hälsotidskrifter 1910-13 och 2009"
(Finns att ladda ned från universitetet)

Töres Theorell: "I spåren av 90-talet"

Thomas Johansson: "Management-
syndromet - så skapas den moderna
chefen"

Anne-Christine Hornborg: "Coach-
ing och lekmanaterapi - en modern
väckelse?"

