

Presentation av mig själv på Kunskapsgruppens hemsida

Jag ombads av Kunskapsgruppen, som jag föreläser för ibland, att svara på några frågor om mig själv för en presentation på deras hemsida. Du finner mina svar nedan och via denna länk: <https://www.kunskapsgruppen.se/forelasare/michael-rangne/>

Namn: Michael Rangne

Bor: Stockholms innerstad på gott och ont. Går f n mot strömmen och letar tillsammans med min fru Lotta ett litet hus att flytta till. Vill ha litet *mer* att göra med boendet för att dra mig från skärmarna, problemet berör fler än våra tonåringar:(

När jag inte föreläser för Kunskapsgruppen så arbetar jag med: Rekrytera, schemalägga och arbetsleda en stor mängd underläkare vid Norra Stockholms psykiatri där jag varit anställd sedan 1993 och numera är underläkarchef. Chefandet har sina knepiga sidor men är också en möjlighet att göra litet gott för sina medmänniskor ibland. Har som alla chefer utvecklat en egen husbehovsfilosofi kring vad som är viktigast för att det ska bli bra:

1. Behandla alla medarbetare så väl det bara går, så väl som systemet jag arbetar i tillåter. Och förklara varför det som inte går att åstadkomma inte gör det.
2. Aldrig någonsin ljuga för någon. Det hävdas ibland att en och annan lögn är ofrånkomligt när man är chef, men det bestrider jag efter ett fyraårigt experiment gällande just denna fråga. Däremot förekommer det att jag inte alltid säger riktigt allt jag tycker och tänker till alla, men det är trots allt en annan femma.
3. Göra mitt allra bästa för att ordna allas önskade ledigheter. Folk må vara hur intresserade och engagerade som helst i sitt arbete, men allra viktigast är ändå familjen och fritiden. Klart sunt tycker jag själv. Som en skribent formulerar det: "Hitta ett jobb du verkligen tycker om. Gör det bra. Och gå hem."

Utöver min chefsroll arbetar jag en del på vår stora akutmottagning där jag är bakjour något dygn i veckan eller så, och då varvar eget patientarbete med att handleda underläkare i deras arbete.

Född: 1960 i Malmö, flyttade/s/ till Stockholm 1965 där jag blivit kvar.

Utbildning: Specialist i psykiatri, grundutbildning i kognitiv psykoterapi, viss påbyggnad inom familjeterapi. Läst en del filosofi, psykologi och idéhistoria vid Stockholms universitet i min ungdom. Betraktar mig som autodidakt i allt det som verkligen är viktigt i livet. Hör till dem som inte förstår hur folk kan hävda att de inte ångrar något de gjort i sitt liv osv. Det förefaller höra till livets villkor att vi vet för litet och är för psykologiskt omogna för att göra särskilt mycket rätt utan att först göra det fel. Ett eller ett par övningsliv före det riktiga livet hade inte alls skadat. Men man får sopa ihop spillrorna så gott det går och gå vidare. Strindberg sa det bra: "Lycka önskar jag dig inte, för lyckan finns inte. Men kraft att bära ditt öde önskar jag dig." I sak har han inte helt rätt, visst finns lyckan - ibland, men så smiter den sin kos igen. För egen del har jag slutat jaga lyckan eftersom den är så flyktig och egensinnig som den är. Bättre att jaga mening med sitt liv, för det projektet har man betydligt större kontroll över. Och då kommer lyckan ibland på tillfälligt besök, ibland inte, men det är inte

det viktiga. Tillräckligt lycklig för att inte känna mig olycklig får duga som ambitionsnivå. För *olycklig* vill jag förstås inte vara. Ibland frågar folk mig hur jag som psykiater hanterar lidandet när jag möter det i mitt eget liv. Då brukar jag svara något i stil med att jag som alla andra försöker tänka på något helt annat, och om jag inte lyckas med det så tänker jag att då får jag bita ihop och helt enkelt stå ut tills det går över. Det är sällan någon verkar särskilt imponerad av det svaret, så ibland lägger jag till att jag försöker se en mening med lidandet, en mening som uppväger lidandet och gör ekvationen värd att uthärda. Och finner jag ingen mening med själva lidandet och det som skapar det så försöker jag att i vart fall se meningen med allt det andra i mitt liv. Life's a package deal.

"Lidande" är kanske ett väl pretentiöst uttryck, att prata om möda och elände räcker vanligen för att beskriva vad det handlar om. Men också det fruktansvärda, meningslösa lidandet finns förstås, det lidande som blir ännu svårare att uthärda när det orsakas av andra människors ondska och illvilja. Alla stora religioner har betraktat lidandet som människans grundvillkor och sett som sin uppgift att hjälpa människorna finna vägar att hantera det. En människa tar livet av sig var trettionde sekund i världen, vilket blir mer än en miljon om året. I psykiatrin försöker vi med rätta förstå varför vissa vill ta sitt liv, men frågan är större än så - varför skulle vi egentligen *inte* göra det? Svaret ligger som jag ser det just i meningen; att finna mening nog för att uppväga allt elände på minuskontot. Och denna mening finner de flesta av oss lättast genom att göra skillnad för våra medmänniskor. Det är naturens trick för att få oss att bete oss prosocialt, vi belönas med en känsla av mening när vi märker att vi tillför andra något av värde. Paradoxen är att först när vi glömmer bort oss själva litet lagom kommer glädjen och meningen bakvägen till oss, via köksdörren som Viktor Frankl sa. Och upplevelsen av mening ökar i takt med det ansvar vi förmår ta. "Pick up your damn cross and carry a load!" som Jordan B. Peterson formulerar det i en inspirerad föreläsning. Just så! Maslow angav självförverkligande som det högsta steget i sin välkända behovshierarki. Mot slutet av sitt liv insåg han att detta fokus på självförverkligande kunde leda till en olycklig självupptagenhet hos predisponerade individer och kompletterade då detta översta steg med "transcendence". Sunt självförverkligande på svenska: att använda hela mig, allt jag kan, är och vill, för ett syfte bortom mig själv, för något större än mig själv. Var redskapet, inte målet. Om perspektivet lockar, läs Vägmärken av Dag Hammarskjöld!

Karriär: Undviker jag helst. Mitt yrkesliv är i mångt och mycket en uppvisning i hur man *inte* ska göra om man vill göra karriär. Karriär är bara intressant för mig om det innebär roligare och mer meningsfulla arbetsuppgifter, vilket långt ifrån är en självklarhet inom svensk offentlig sektor där många chefsposter snarare förefaller handla om att man har extra mycket betalt för att ha extra tråkigt på jobbet och genomföra extra meningslösa projekt. Jag brukar skilja på två sorters mening i yrkeslivet. Dels har vi den större meningen, den som handlar om att det vi gör här gör skillnad på riktigt för andra, för människor som inte arbetar här. Denna mening ligger i linje med organisationens uppdrag och syfte och är naturligtvis sund. Men så har vi den "inre" meningen som handlar om att hålla igång organisationens egen verksamhet. Organisationen och dess tillsynsmyndigheter alstrar ett behov av en mängd data och uppgifter för att mata de system de själva konstruerat. Registrering av "pinnar" och andra prestationsmätningar, lönerörelser som drar absurda mängder tid och energi i ett monumentalt nollsummespel, massiv formaliahysteri på alla upptänkliga fronter, rapportering av meningslösa uppgifter till menlösa myndigheter osv. Det är meningsfullt i det snävare perspektivet, på så vis att det faktiskt behöver göras i det

system vi nu konstruerat, men det är meningslöst för det som är vår egentliga uppgift, för de vi egentligen är till för. Allt vi gör går att försvara utifrån det inre perspektivet, men det har en kostnad i form av minskad produktion av det som är vårt egentliga syfte. En kostnad som många i de ledande positioner där någon skulle kunna göra något åt eländet förefaller vara förbjudna att alls diskutera. Människor med samvete och vilja, människor som vill göra skillnad, trivs bra med den första varianten men far illa av den andra. Människor utan andra ambitioner än att skaffa mat på bordet reflekterar inte särskilt mycket över skillnaden, gör som de blir tillsagda, går hem när arbetstiden är slut och förefaller inte påverkas särskilt mycket av huruvida de ägnar merparten av sin tid åt den första eller den andra formen av mening. Eller så har de visst reflekterat men med tiden stilla resignerat i vanmakt.

Föreläser på utbildningarna: Huvudsyftet är att lära ut psykiatri och psykologi så att kursdeltagarna genom sin ökade förståelse blir effektivare i sitt arbete. För man kan inte hantera det man inte förstår. När det inte går så bra beror det ofta på att vi *vet* för litet. Men det går knappast att särskilja psykiatri på jobbet från psykiatri i resten av livet. Det är ju samma människor. Vilket innebär att när jag blir bättre på att förstå och hantera sjuka och besvärliga människor på jobbet kan jag inte undvika att bli det även i mitt privata liv. Jag pratar därtill gärna om ledarskap och om arbetsmiljö. Sorgligt försummat på bred front. Tragiskt, eftersom det i mångt och mycket inte alls är så svårt som det ofta hävdas. Gör *rätt* så blir det bra (visst, det *finns* svåra inslag och omöjliga ställen, och nej, jag har inte varit på din arbetsplats och träffat *dina* medarbetare). Och så smyger jag här och var in ett och annat om livet och döden, kärleken, barnen och meningen - allt hänger ihop.

Varför jag tycker det är roligt och givande att arbeta med utbildningar: Det är kul när någon lyssnar på en, och det gör ju faktiskt de som går på kurs. De har betalt dyrt för kursen och har ingenstans att ta vägen, så de flesta kapitulerar inför övermakten och lyssnar snällt när jag kommer igång. Och jag får mycken glädjande respons som talar för att det jag har att säga faktiskt gör skillnad för många. Det jag förmedlar ska gå att *använda* för att det ska ha ett värde, och det tror jag att det gör i mitt fall. Jag har betalat dyrt i mitt eget liv för en del av insikterna, och jag tror att många uppskattar att jag vägrar hyckla och kränga de etablerade flosklerna, för att istället förmedla den osminkade sanningen så som jag uppfattar den.

Gillar att göra på fritiden: Vilken fritid? Jag jobbar! Också min hustru är arbetsnarkoman, så vi passar bra ihop. Och vår sjuttonårige son tycker att vi är jättetrista i jämförelse med hans dator, så han vill inte ha särskilt mycket av våra omsorger. Så blir vi då inte "utbrända" som man ju förväntas bli i Sverige om man arbetar mer än 30-40 timmar i veckan? Svaret är att arbetsmängden bara är en mindre del av denna ekvation, den större biten handlar om hur jag upplever arbetet och syftet med det. Många arbetar bevisligen både 70 och 80 timmar i veckan utan att bli sjuka av det, så uppenbarligen är det komplext. Besök en av mina kurser så ska jag försöka reda ut det på plats:)

Nog så, nu måste jag ta itu med mitt riktiga jobb.

Michael Rangne, hösten 2019