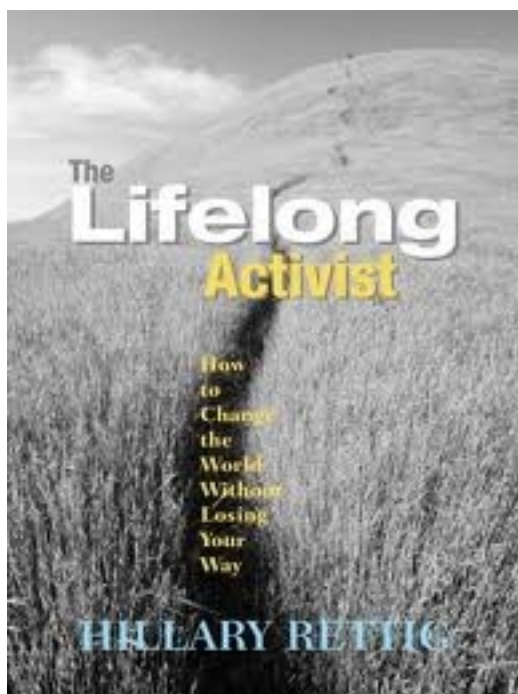


Livslång aktivism

Hur förändra världen och samtidigt må bra

En översättning, tolkning och bearbetning av
Hillary Rettigs bok *The Lifelong Activist*

Malte Lindstam



Innehållsförteckning:

Förord.....	1
Introduktion.....	1
Del 1 – Hantera din livsuppgift.....	2
Del 2 – Hantera din tid.....	10
Del 3 – Hantera dina rädslor.....	16
Avslutning.....	25

Förord

När jag först började läsa boken *The Lifelong Activist* blev jag förundrad och glad över att det fanns en bok som är inriktad på att hjälpa människor att engagera sig på lång sikt, ja kanske till och med hela livet. Boken behandlar frågorna på ett mycket seriöst sätt och presenterar konkreta verktyg för att förbli politiskt engagerad under i stort sett hela livet och samtidigt må bra.

Denna skrift är en översättning av de delar i boken som jag finner mest centrala för att lyckas med livslång aktivism. Jag kombinerar översatta citat med egen förklarande text där jag ibland också lyfter fram egna tankar och erfarenheter från mina försök att tillämpa tankarna och råden i boken. Citattecken används för att markera citaten. **Fetmarkering** eller *kursivering* i citaten betyder att det är fetmarkerat respektive kursiverat i originalet medan **fet och kursiv text** är de markeringar jag själv gjort för att tydliggöra det jag finner extra viktigt. Blockparantes används då jag har infogat en förklarande anmärkning i ett citat. Detta upplägg har överenskommit med författaren Hillary Rettig. Jag vill rikta ett stort tack till Hillary Rettig för det stöd och den uppmuntran jag fått i detta projekt! Jag vill även tacka Ida Midnattssol, Jennifer Gosser-Duncan, Catrine Jonsson och Lina Strindlund för konstruktiva synpunkter på tidigare utkast!

I likhet med då jag hösten 2011 höll en studiecirkel utifrån *The Lifelong Activist* behandlar denna text ”bara” tre av bokens fem delar. Förklaringen till det är att det är dessa delar jag upplever som mest unika och värdefulla. Del 4 och 5 handlar om att hantera relationen till sig själv och relationen till andra. Det är intressanta kapitel och även om jag av tids- och utrymmesskäl utelämnat dem i denna översättning så rekommenderar jag varmt dessa kapitel (likväl som boken i sin helhet) för den intresserade läsaren! Om du inte vill köpa eller låna boken finns den upplagd att läsa gratis på www.lifelongactivist.com.

Introduktion

Vad motiverar mig att arbeta med frågor om livslång aktivism (och att ta fram denna skrift)? Denna vision är en bra början till förklaring:

”Föreställ er hur annorlunda världen skulle vara om det fanns dubbelt – eller tio gånger! - så många rättvisaktivister än vad det finns nu, och att dessa aktivister var lyckliga och effektiva och njöt av heltids- eller deltidskarriärer. Hela samhällen och kulturer – ganska troligt alla samhällen och kulturer – skulle omvandlas.”

Genom att arbeta med dessa frågor och denna bok hoppas jag stödja mig själv och andra i vår strävan att leva lyckliga och effektiva liv där aktivism är en viktig del. Jag minns alla människor jag mött som har slutat vara aktiva och önskar att fler människor fortsätter att engagera sig under en stor del av sina liv tack vare att de får kunskap om verktyg för att leva ett politiskt engagerat liv och samtidigt må bra. Detta citat fungerar väl för att sammanfatta filosofin i *The Lifelong Activist*:

“Denna kunskap är i korthet att hemligheten bakom att lyckas som en aktivist, såväl som i livet i allmänhet, **är att leva ett liv som så långt det är möjligt är ett uttryck för dina grundvärderingar.** *The Lifelong Activist* är en guidebok för att göra så. Den är baserad på antagandet att **du lyckas genom att göra medvetna val om ditt liv**, speciellt vad gäller de avgörande områdena din livsuppgift, din tid, dina rädslor och dina relationer.”

Ordet ”livsuppgift” är en översättning av ”mission” och syftar på vad en ser som viktigt i sitt liv, dvs hur en vill leva och vad en vill åstadkomma. ”Livsuppgift” används här alltså som ett brett

begrepp som syftar på allt från vad du vill göra med aktivism, vilken materiell standard du eftersträvar, hur du vill ha dina relationer, vilka intressen du vill odla och vilka kreativa och spirituella behov du har i livet. Att ”lyckas” förstår jag inte i första hand som att vara framgångsrik utan som att vara lycklig och må bra. Som vi kommer se längre fram är idén om att göra medvetna val central i denna bok. Tanken är att för att leva ett lyckligt liv behöver vi ha kontroll över vårt liv. Om vi inte styr vårt liv själva kommer andra att göra det. Jag har känt att denna filosofi och de redskap som presenteras har hjälpt mig att få mer kontroll på ett sätt som jag tror ökar chansen att jag kommer att vara aktivt engagerad hela livet. Jag hoppas att du kommer att känna detsamma.

Del 1 – Hantera din livsuppgift

”De flesta aktivister får nöja sig med att skapa en relativt liten förändring i samhället. Dessa små förändringar bildar dock självklart ett större sammanhang som möjliggör att enstaka stora förändringar kan ske. Och vissa så kallade 'små förändringar' kan göra en enorm skillnad för en plågad eller förtryckt individ och är alltså inte alls små. Det är inte bara sant för aktivism, det är även sant för sport, företagande, konst och varje annan mänsklig strävan: ***De flesta människor är inte superstjärnor, förändring sker oftast i små steg och dessa steg uppnås ofta först efter betydande personliga uppoffringar.***”

Påståendet att de flesta av oss måste ställa in oss på att åstadkomma mindre förändringar kan kännas deprimerande men jag tror att det är en viktig insikt för den aktivist som strävar efter livslångt engagemang. Vad menas då med att det dessutom också ofta krävs personliga uppoffringar? Rettig tar upp dessa exempel från en ”vanlig” aktivist: ”fattigdom, isolering, ogillande från familj och samhälle samt depression och (ibland) trauma som uppstår av att vara ett konstant vittne till det onda i samhället.”

Självklart innebär aktivism för många också mycket positivt såsom en fantastisk känsla av meningsfullhet i att göra något som känns viktigt och den gemenskap som kan skapas av att arbeta med något så viktigt tillsammans med andra. För mig är dessa känslor en av anledningarna till att jag vill vara engagerad hela livet. Hur Rettig har tagit upp det som kan vara svårt känner jag dock har hjälpt mig leva med dessa svårigheter. Att t ex se att det kan vara påfrestande att tänka så mycket på världens problem hjälper mig att rättfärdiga att jag gör annat än aktivism som ger mig glädje och energi att orka ställas inför världens problem och kämpa för en förändring. Tanken med att ta upp dessa svårigheter är alltså inte att skapa missmod utan att visa på en realistisk bild av problem som många aktivister kan uppleva och därmed ge oss som aktivister möjlighet att fundera på och planera för hur vi kan minimera dessa svårigheter. Ett konkret sätt att göra det är ***övningen Aktivistprojekthistorier***:

”Välj två eller tre av de mest viktiga aktivistprojekt du har arbetat med under de senaste åren och för varje projekt, svara på frågorna nedan så detaljerat som möjligt. *Det är en bra idé att inte bara välja projekt som du anser vara 'framgångar' utan också åtminstone ett som du ser som ett 'misslyckande', eftersom vi oftast lär os mer av våra så kallade 'misslyckanden' än från våra 'framgångar'.* (...)”

- Vad var projektets mål?
- Vad var din roll i projektet?
- Hur involverades du i projektet?

- Vad gillade du med projektet?
- Vad gillade du inte med projektet?
- Var projektet framgångsrikt?
- Vilka resultat åstadkoms?
- Hur kunde resultatet ha förbättrats?
- Kunde resultatet ha uppnåtts på ett enklare sätt? (Eller snabbare och/eller billigare?) Om ja, hur?
- Vilka av dina talanger och förmågor fick du användning för i projektet? Hur användes de?
- Vilka av dina talanger och förmågor kom inte till användning? Varför inte?
- Vilket personligt resultat (t ex erfarenhet, information, kontakter, karriäravancemang) fick du från projektet?
- Hur kunde detta personliga resultat ha förbättrats?
- Hur kunde ditt egna arbete i projektet ha förbättrats?
- Vilka delar av projektet gillade du mest att arbeta med? Varför?
- Vilka delar gillade du minst, eller gillade inte alls, att arbeta med? Varför?
- Vilka uppoffringar gjorde du i andra delar av ditt liv för att göra detta projekt?
- Hur kände du kring dessa uppoffringar då?
- Hur känner du för dem nu? När du tittar bakåt, var de värda det du åstadkom? Borde du ha offrat mer eller mindre än du gjorde?
- Skadade det dig på något sätt att delta i projektet? I så fall hur?
- Skulle du göra eller delta i ett projekt som detta igen? Varför eller varför inte?
- Om du gör det igen, vilka förändringar skulle du göra i projektet i sig och/eller i ditt liv utanför projektet?"

Rettig beskriver flera tips för hur du kan genomföra denna övning, bl a att du kan välja att skriva som löpande text eller med stolpar, att vara specifik när du besvarar frågorna samt att fråga andra om kommentarer men endast efter att du skrivit färdigt. Det viktigaste rådet handlar dock om vikten av ärlighet när du besvarar frågorna – om du inte är ärlig med vad du känt och känner blir övningen inget stöd för att klargöra vilken aktivism du vill göra och i allmänhet vilket liv du vill leva. Att besvara frågor som dessa ärligt kan dock vara svårt eftersom vi ofta självcensurerar ”när vi tror att våra tankar eller känslor på något sätt är oacceptabla.”

”Du kan t ex börja skriva att du hatade att ringa främlingar för att få dem att rösta i ett val. Denna känsla kanske dock slår dig som ovärdig en 'riktig' aktivist så mentalt rättar du dig själv (dvs självcensurerar) genom att tänka 'Vänta lite! Om jag verkligen är en aktivist borde jag inte ha något emot att ringa några samtal.'
Skriv bara 'Jag hatade att ringa främlingar.'”

Idén bakom aktivistprojektövningen är alltså att den ska vara ett verktyg för att ta reda på hur en känner för olika typer av aktivism. Genom att tänka igenom (och skriva ner) vad du gillade och inte gillade i aktivistprojektet och den roll du själv tog i det kan det bli lättare att veta inför framtiden vilket slags aktivism du vill göra och vilken roll du vill ha. Denna övning är alltså en av flera i boken som fungerar som ett verktyg för att klargöra våra grundvärderingar – vad vi verkligen vill och inte vill i aktivismen och i livet. När vi skapar en sådan medvetenhet ger vi oss själva en möjlighet att göra medvetna val och därmed försöka styra livet så att vi så långt som möjligt lever i enlighet med vad vi vill och vad som är viktigt för oss.

Detta för oss till frågan om utbrändhet som Rettig definierar såhär:

”Utbrändhet är handlingen att ofrivilligt lämna aktivismen eller minska sin aktivism.

Notera ordet ”ofrivilligt”. Någon som gör ett medvetet val att göra mindre aktivism, antingen för att hennes livsprioriteringar har förändrats eller för att hon är trött och behöver en paus, bränner inte ut sig: hon gör ett klokt val.”

Vad är då orsaken till utbrändhet? Rettigs huvudsakliga förklaring är denna:

”Utbrändhet orsakas av att leva ett liv i konflikt med dina värderingar och behov.”

Det kan t ex handla om att vara ”alltför fokuserad på ett område i livet, t ex aktivism eller en relation, på bekostnad av andra viktiga områden.”

Vissa av dessa områden eller aktiviteter kan kännas viktigare än andra – om du t ex jobbar hårt med aktivism kanske du är mer stolt över det än om du spenderar mycket tid på Facebook eller dataspel. Rettig har dock en viktig poäng när hen understryker att **”leva ett liv i konflikt med dina värderingar och där dina behov inte uppfylls dränerar dig på energi, får dig att må dåligt och leder nästan alltid till utbrändhet oavsett hur nobla anledningar du har för att göra så.”**

Jag förstår detta med att leva sitt liv i konflikt med sina värderingar och behov på två nivåer. Det kan dels handla om att inte ta hänsyn till behov i olika delar av livet vilket får oss att må dåligt – om vi t ex inte sköter om vår fysiska och psykiska hälsa löper vi stor risk att bli trötta och ledsna och därmed bli extra sårbara för aktivismens (och övriga livets) jobbiga sidor och bränna ut oss. På en annan nivå kan det handla om att ta hänsyn till behov i samtliga delar av livet men att vi fortsätter göra något som vi verkligen inte vill och som vi inte finner meningsfullt, t ex att vi fortsätter engagera oss pga plikt känslor i en organisation där vi behandlas dåligt eller där arbetet inte känns meningsfullt.

Hur kan vi då undvika utbrändhet?

”Det enda botemedlet mot denna form av utbrändhet är att vara ärlig med vem du är, vilka

värderingar och behov du har, **och att börja omorganisera ditt liv utifrån denna sanning.**”

Om du har gjort (eller ska göra) övningen Aktivistprojekthistorier är det en bra början. När du gör Aktivistprojekthistorier är det dock troligt att du ”upptäcker några 'obekväma sanningar'”. Du kan t ex märka att du:

- Är mindre engagerad i aktivismen, eller den politiska fråga du jobbar, med än du trodde. (Kanske har du andra prioriteringar just nu. Eller så är du bara slutkörd.)
- Eller tvärtom, du är mer engagerad i aktivismen än du trodde. (Därför ska du göra ännu mer aktivism än du gör nu. Hur ska du kunna göra det samtidigt som du tjänar in ditt levebröd och tar hand om dina nära och kära?) (...)
- Du skulle vilja göra mer roliga saker. (Men hur kan du ta en ledig kväll, eller flera lediga kvällar, när det finns så många lidande människor och/eller djur därute som behöver dig?)”

Rettigs förslag på hur du kan hantera obekväma sanningar är bl a dessa två:

- **”Var inte nedstämd! Gratulera dig själv istället!** Att konfrontera sanningen om sig själv är svårt och modigt arbete. Många människor kan inte göra det och många, kanske de flesta, försöker inte ens. Så ge dig själv ett stort erkännande. Inse att alla dessa så kallade hemska saker som du lär dig om dig själva inte är hemska alls (...) och att de inte betyder att du är en dålig eller oengagerad aktivist. Kom också ihåg att denna process – även om den är jobbig – i slutändan kan leda till att du blir en bättre aktivist och en lyckligare och mer nöjd person.

1. **Döm inte dig själv hårt.** (...) Självkritik fungerar nästan aldrig. Som du kommer lära dig i del 3 slår självkritik i själva verket tillbaka mot dig själv. Så försök att inte hamna i din vana att kritisera dig själv utan försök istället att **observera dina misslyckanden och begränsningar med medkänsla** och utan att känna dig dålig för dem.”

Känn dig alltså nöjd över att du vågar ta dina behov och känslor på allvar. Klappa gärna dig själv på axeln eller ge dig själv någon belöning för att du anstränger dig. Lägg historierna åt sidan och vila från detta självutvecklande arbete i några veckor.

”Efter att du har vilat, läs dina aktivistprojekthistorier igen. Nu är ditt mål att se över vad du har skrivit med avsikten att bestämma vilken aktiviströrelse och vilken typ av aktivism du ska arbeta med. Du läste rätt: en enskild 'rörelse' och en enskild 'typ av aktivism'. **I allmänhet bör du fokusera större delen av dina ansträngningar till en aktiviströrelse och inom denna rörelse på en typ av aktivistarbete**, vare sig det är valkampanjer, lagstiftning, opinionsbildning, organisera härbärgen eller djurhem, gatukonst eller gatuteater, brevskrivande eller någonting annat.”

Detta var något jag själv reagerade på när jag först läste boken. Finns det inte stora poänger med att variera sitt engagemang genom att göra många olika saker i flera olika rörelser/frågor? För det första poängterar Rettig att det är bra att lägga viss tid och engagemang i en ”sekundär rörelse”, dvs en rörelse som du inte prioriterar lika högt. Genom att göra så formar du nätverk och kan utbyta idéer, information och insikter med aktivister från de olika rörelserna. För det andra är det fokus du väljer just nu inte hugget i sten – du kan omvärdera dina prioriteringar längre fram. För det tredje avses med ”typ av aktivism” någonting ganska brett – om du t ex fokuserar på opinionsbildning finns det ändå många typer av uppgifter du behöver styra med. För det fjärde förstår jag Rettig som att tanken om att du själv ska välja hur du vill ha ditt liv är överordnad – om du verkligen vill och tror på lämpligheten i att arbeta mer brett bör du göra det. Men vill dock understryka fokus i aktivismen som ett sätt att undvika att bränna ut sig:

2. ”Genom att fokusera utvecklar du expertis i den typ av aktivism du gör – denna expertis kommer hjälpa dig att bli en ännu mer effektiv aktivist. (...)
3. Fokusering minskar din stressnivå. Detta är sant i synnerhet om du har skyndat runt och försökt att göra för många saker på en gång.”

Nästa steg för den som vill tydliggöra för sig själv vad en vill med aktivismen i syfte att kunna göra medvetna val kan vara att göra **övningen Aktivismmållista**:

”Efter att du har sett över dina aktivistprojekthistorier ordentligt och pratat med dina rådgivare¹, skriv ner svaren på dessa frågor i relation till den primära aktiviströrelse som du vill arbeta med:

- Vilken aktiviströrelse vill du fokusera på?
- Vilken typ av aktivism vill du fokusera på?
- Vilket mål (kvantifierat och med en deadline) vill du se uppfyllas som ett resultat av din aktivism?
- Vilken typ av organisation skulle du helst vilja vara en del av?
- Vilken roll vill du ha?

Svara på varje fråga så detaljerat som möjligt. Svara sen på samma frågor för din sekundära (koalitionsbyggande) rörelse. Vi kallar detta dokument din Aktivismmållista. Kom ihåg att dina svar i denna och de andra övningarna om mål i livet i *The Lifelong Activist* inte är gjutna i betong. Du kan helt enkelt använda den bästa gissning du har på vad du vill göra i framtiden och du kan alltid ändra dig framöver.”

Steg ett är alltså att bestämma vilken samhällsfråga du vill arbeta med och vilken social rörelse du vill vara en del av. Därefter kan du fundera på vilken typ av aktivism du vill fokusera på, vilken typ av organisation du vill jobba med och vilken roll du vill ha. För mig är det logiskt att börja med det stora perspektivet om vilken fråga och rörelse jag vill arbeta med. Jag lägger dock också stor vikt vid de övriga frågorna och tänker att de i vissa fall kan vara avgörande för vilken fråga och rörelse vi vill arbeta med. Om någon t ex är lika engagerad i feminism som miljö men ser att det finns en välfungerande feministisk organisation i sin stad där man kan ta en roll som en är peppad på menar jag att det kan vara en god anledning att välja feminism som sin primära aktivismrörelse.

När du har skrivit ner svaren på dessa frågor (om rörelse, typ av aktivism, organisation och roll) kan du fundera på vilka mål du vill ha med aktivismen i denna rörelse. Jag har skrivit mål för aktivismen med olika tidsperspektiv, dvs vad jag vill uppnå inom 1, 5, 10 respektive 20 år. Mina mål handlar om både samhällsförändringar (0,5% veganer inom fem år och 5% veganer inom 20 år) likväl som mer interna mål såsom att det ska finnas 15 stabilt aktiva i Djurens Rätt Umeå om 5 år.

För mig var (och är) denna övning en stor utmaning men samtidigt inspirerande och stärkande. Att försöka komma fram till vad jag vill (och tror att jag kan) uppnå känns för mig läskigt eftersom

¹ Rådgivare (mentorer) är personer som du kan be om råd i olika områden i livet. Rettig menar att det är väldigt värdefullt att skapa relationer där du kan få råd och stöd på olika sätt och skriver mycket om det i del 5 i boken. Det tas även upp i del 3 som finns med i denna skrift.

samhällsförändringar är så svåra att skapa. Att skriva ner mål om det vittnar om en seriositet kring dessa ambitioner som kan kännas betungande. Samtidigt är det denna seriositet som jag upplever som stärkande och meningsfull – när jag skriver ner vad jag vill uppnå tar jag verkligen min aktivism på allvar. Genom att reflektera kring vad som är möjligt att uppnå hoppas jag också att jag kan skapa mål som inte bara är ambitiösa utan också realistiska och därmed inte lägga för stora krav på mig själv.

På samma sätt som med aktivismprojektövningen bör du känna dig väldigt stolt över att du försöker dig på ett sådant driftigt och viktigt projekt som att försöka formulera vad du vill med aktivismen. Det är en god idé att behandla dig själv extra väl efter att du gjort denna mållista. Även här kan det vara bra att låta dokumentet vila en period för att sen titta på det igen. Rettig råder oss då att fundera på om listan innehåller ”en rimlig uppsättning mål för dig att sträva mot med tanke på dina värderingar, behov, livssituation, talanger, resurser och vilja att göra uppoffringar. Reflektera i synnerhet över om listan återspeglar en orealistisk romantiserad eller 'hjaltemodig' syn på aktivism. Om det är så bör du skriva om den så att den blir mer realistisk och med mål som är uppnåbara.”

Om du har gjort en lista över mål med din aktivism har du grottat ner dig ordentligt på detta område i livet. Det är utmärkt. Men vilka andra behov och intressen har du i livet? På liknande sätt som med aktivismmållistan menar Rettig att vi bör skriva listor över mål i livet på alla andra väsentliga områden och hen föreslår denna indelning:

- Hälsa och välmående
- Relationer
- Pengar
- ”Hel person”

Jag kommer här behandla varför dessa områden är viktiga i allmänhet och kanske speciellt för oss aktivister och ge översiktlig vägledning om hur du kan göra dessa listor.

Först och främst har vi behovet att ta hänsyn till och jobba med vår hälsa. Rettig tar upp hur dålig fysisk och psykisk hälsa minskar vår produktivitet och lycka och pga det menar hen att **”'egen-vård', dvs att ta hand om ditt fysiska och känslomässiga mående, ska alltid vara din högsta prioritet.”** Detta må tyckas självklart men kan för aktivister eller andra med ambitiösa mål i livet lätt prioriteras ned. Ibland känner vi kanske ifrågasättande känslor om vi kan bry oss så mycket om vår egen hälsa när det finns så många andra som har det så mycket värre.

När jag gjorde denna lista för hälsa och välmående skrev jag helt enkelt ner vad jag vill göra för att må bra fysiskt och psykiskt. Ett exempel från mina mål är att fortsätta röra på mig i vardagen genom att cykla dit jag ska. För mig kändes det mest meningsfullt att skriva ner vad jag ska göra snarare än vad jag ska uppnå men för dig kanske det fungerar bra och har ett värde att ha med mål om vad du ska uppnå inom en viss tid.

Vidare har vi behovet av relationer. För de allra flesta är det oerhört viktigt att skapa relationer som ger oss någonting, vare sig det är nära relationer eller mer distanserade. Rettig betonar att om våra relationer ”är vårdande och stödjande hjälper de oss att lyckas. Om de är dysfunktionella och destruktiva sänker de oss.” I ett aktivismsammanhang finns en särskild svårighet med att hantera de

människor som har värderingar eller agerar på ett sådant Sätt som vi är kritiska mot. Rettig understryker vikten av att ha relationer med personer som stödjer eller i alla fall inte motarbetar våra värderingar; vi behöver ett stödjande socialt sammanhang:

”Vilka vi väljer att umgås med är en av de mesta avgörande livsbesluten, av två anledningar:

- Vi har en benägenhet att leva upp, eller ner, till förväntningarna som de omkring oss har.
- Det krävs enorm energi och tuffhet för att upprätthålla en positiv bild av dig själv och dina värderingar om du omger dig med personer som konstant kritiserar dig eller drar ner dig.

Det är pga detta som du har hört mig säga flera gånger genom *The Lifelong Activist* att det är viktigt att 'dumpa' personer som inte stödjer dig från ditt liv, och att göra det så snabbt som möjligt. Om de är vänner, bekanta eller arbetskamrater, låt relationen ebba ut. Om de är familjemedlemmar, försök att begränsa relationen. Om de är väldigt hätska och icke-stödjande kan du behöva upphöra med all kontakt, åtminstone temporärt.”² Rettig poängterar att vi bör agera med empati om vi avbryter eller begränsar relationer. Tilläggas kan att du naturligtvis kan försöka ta upp det som du upplever som problem med den det berör innan du ”ger upp” relationen. Poängen här är att du (till en viss grad) har ett val om vilka personer du vill ha i ditt liv och vilka val du gör kring det kan vara mycket viktigt för hur ditt liv artar sig.

Samtidigt är det nödvändigt för den som vill påverka samhället att inte isolera sig med bara de som tänker likadant. I din lista över mål med relationer kan du därför ta med inte bara vad du vill och vad som är viktigt för dig med nära relationer (familj, kärlek och vänner) utan också vilka relationer du vill forma med personer som är mer i periferin i ditt liv såsom arbets- eller studiekamrater, grannar och andra aktivister.

Det tredje området på listan ovan är pengar. Rettig ger detta område stor vikt eftersom hen menar att det är ett område som många aktivister har svårt att hantera vilket påverkar våra möjligheter att göra aktivism på lång sikt. Hen definierar fattigdom som ”en situation där du inte har möjlighet att få dina viktiga behov tillfredsställda, oavsett vilka dessa behov må vara. Vad som är 'viktigt' är till stor del, men inte helt, upp till dig.” Poängen med denna definition är att synliggöra att fattigdomen är relativ – den typiske svenska (unga) aktivisten är inte fattig i ett globalt perspektiv men personens brist på pengar kan utgöra ett hinder för livslångt engagemang:

”Problemet med fattigdom är att det inte är en hållbar långsiktig strategi. Medan några års bohemisk fattigdom kan vara rolig kan få personer tåla fattigdom på lång sikt. Fattigdom är obekvämt. Det är också tidsödande. Det suger energi från dig och begränsar i slutändan dina alternativ.”

Detta provocerar kanske dig. Rettig är dock tydlig med att hen inte förespråkar en överdrivet materialistisk livsstil, hen betonar istället fördelarna med att leva enkelt och billigt för att få tid till aktivism och annat viktigt vi vill göra. Hen menar dock att det är viktigt att du erkänner att ”du inte är någon slags kosmiskt undantag till den allmänna regeln att alla människor har materiella behov och **behöver någon stabil inkomst för att möta dessa behov.**” Det sista om en stabil inkomst är centralt. Rettig anser att det är viktigt att vi behöver planera för en karriär som tillfredsställer detta (utan att gå i konflikt med dina värderingar) snarare än att vara beroende av tillfälliga inkomster.

² Detta citat kommer från del 3 i boken men jag har skrivit in det här för att det passar bra in i sammanhanget.

Detta kan låta som en amerikansk dröm som lägger allt ansvar på individen, men Rettig tar upp att alla inte har samma möjligheter beroende på t ex klasstillhörighet. Med tanke på att mitt intryck är att en stor del aktivister har medelklassbakgrund ser jag dock en poäng i hur Rettig betonar att vi kan göra val och planera för vår ekonomiska situation. Det är så onödigt om pengar ska bli ett hinder för alla dessa personers engagemang.

När jag använder detta perspektiv för att se på min omgivning av engagerade och före detta engagerade människor ser jag att pengar är en viktig anledning till att många slutar vara engagerade. Det typiska exemplet är den unga aktivist som engagerar sig helhjärtat under några år efter studenten för att sedan sluta med aktivism när hen får slut på pengar och behöver börja jobba heltid. Hen orkar då inte något annat för att hen inte har någon strategi för hur hen ska kunna kombinera arbete och eventuell familj med aktivism och andra behov i livet. Att engagera sig samtidigt som en arbetar (eller har krävande studier) är inte lätt och jag tror att en plan kan underlätta för många.

Ett litet sidospår väcker frågan om vad som är aktivism egentligen? ”Det kan till och med visa sig att någon som arbetar dagligen med att främja radikala värderingar i en mainstream-miljö kan bidra till en större påverkan på samhället än någon som arbetar heltid som en aktivist.” För mig känns det viktigt att engagera mig utåtriktat utöver den påverkan jag kan ha min vardag då jag möter människor. Jag ser det dock som mycket viktigt att sätta ett aktivistiskt värde på den vardagliga interaktionen med vanliga människor.

Detta för oss till det sista området av övriga behov i livet, vilket Rettig kallar ”hel person”. Det är tänkt att inkludera alla de olika behov som vi som individer kan ha. Det kan t ex handla om ”intellektuella, kreativa, kulturella och spirituella behov”. Dessa behov ska inte ignoreras utan ges vikt; de ska ”erkännas, vårdas och firas. Att göra det gör dig inte bara till en lyckligare och mer hel person utan också en bättre aktivist därför att:

- En lycklig aktivist är i allmänhet en bättre aktivist.
- Dina erfarenheter på dessa områden kommer fördjupa din förståelse för människor och människors förutsättningar och därmed göra dig till en mer kraftfull och effektiv aktivist.
- Du kan sprida dina progressiva värderingar till människor medan du sysslar med dessa aktiviteter.”

Hel person-listan går alltså ut på att skriva ner alla viktiga mål du har i livet som inte har täckts i någon av de andra listorna. Ett exempel från min lista är att jag vill dansa bugg och foxtrot ofta, minst två gånger i månaden.

När aktivismlistan räknas med finns det alltså fem listor du kan göra. Tillsammans kan du se dessa som din livsuppgift – vad du nu tror att du vill i livet nu och i framtiden. Rettig rekommenderar att du läser igenom varje lista och skapar ett kort stycke (1-3 meningar) som summerar ditt tankesätt och dina mål för detta område i livet som du skriver på toppen av varje lista. Därefter kan du skapa ett kort stycke som sammanfattar din allmänna ”livsfilosofi” och dina mål. Om du vill kan du sätta ihop alla listor till ett dokument med din övergripande livsfilosofi högst upp och kalla detta dokument ”Mina mål i livet”. Sätt ett datum på alla dokument eftersom de är tänkta att vara levande dokument som ändras över tid – om din livssituation eller dina prioriteringar och värderingar ändras är det bara att ändra i listorna. (Jag tycker det är spännande att spara gamla versioner av mina mål-i-

livet-listor när jag uppdaterar dem för att senare kunna gå tillbaka och se hur mina prioriteringar och mål har förändrats över tid).

Slutligen menar Rettig att det kan vara användbart att skapa en plan för hur du ska uppnå dina mål i livet. Det handlar om att skriva ner vilka åtgärder du behöver göra för att arbeta mot målen och vilka resurser du behöver. ”En riktigt bra plan fokuserar också på de **risker, problem och hinder** som du kan möta. Skriv inte bara ner dem utan skriv ner hur du planerar undvika eller lösa dem.”

Detta avsnitt har handlat om att försöka klargöra för dig själv vad du vill i livet. Nästa avsnitt ger verktyg för hur du kan försöka uppnå dessa mål genom att hantera och styra din tid.

Del 2 – Hantera din tid

Rettig inleder denna del genom att förklara det stora värdet av tid för att vi ska kunna må bra och uppnå de mål vi vill i livet. Tidens betydelse kan sammanfattas i detta antagande:

”De saker du spenderar tid på, och ger kvalitativ uppmärksamhet till, är de saker som du kommer bli bättre på eller göra framsteg inom. På motsvarande Sätt är de saker som du inte spenderar tid på, eller ger kvalitativ uppmärksamhet till, de saker som du inte kommer förbättra eller göra framsteg inom.”

Med att ge kvalitativ uppmärksamhet menas ”inte bara att spendera tid utan också att vara närvarande i vad du gör: att vara fokuserad och inriktad tankemässigt på det du gör.”

Poängen med detta antagande är att visa på hur nödvändigt det är att lägga tid på det som är viktigt för dig. Det kan tyckas självklart men problemet är att vi ofta inte lägger tid på det som är viktigt för oss eftersom vi inte vet hur vi ska kunna hantera och kontrollera vår tid. Rettig menar att **”framgångsrika personer kontrollerar sin tid medan misslyckade personer låter andra kontrollera deras tid åt dem.”**

Det som menas med ”framgångsrik” respektive ”misslyckad” här syftar tillbaka till vad individen vill med sitt liv snarare än en samhällelig bild av vad som är framgångsrikt. Den person där aktivism är en viktig del i livet kan känna sig framgångsrik om hen uppnår några av sina mål för aktivismen samtidigt som hen får tid för sina andra behov och därmed kan uppnå mål från sina övriga mål-i-livet-listor.

Rettig illustrerar detta med att kontrollera sin tid med två fallstudier från två olika hypotetiska personers liv. Båda personerna är kvinnor i trettioårsåldern som har barn och familj samtidigt som de vill vara engagerade:³

Alyssa jobbar fem dagar i veckan och nio timmar per dag (en timmas lunch) på ett kontor. Hon har 45 minuters pendling enkel väg. Efter jobbet äter familjen tillsammans och efter att barnen har lagts sig sätter sig Alyssa och maken framför TV:n samtidigt som de tvättar eller gör annat rutinarbete eller något kontorsarbete som de tagit med sig hem från jobbet. Alyssa och maken sover ca sex timmar per natt vilket gör dem trötta och griniga.

Alyssa är med i flera gräsrotsorganisationer men ligger alltid efter i sina åtaganden gentemot grupperna och hon missar många möten. Hon hade planerat att göra aktivistarbete på söndagagseftermiddagar men det har inte blivit så. Sanningen är faktiskt att hon inte har gjort mycket aktivism alls de senaste fem åren, vilket inte alls känns bra för henne.

Denna historia jämförs med Chris' livssituation:

³ De indragna avsnitten om Alyssa och Chris är inte rena översättningar utan min egen nerkortade beskrivning av dessa fallstudier.

Chris hade tidigare ett arbete och pendlingstid liknande Alyssas men hon bestämde sig för att pendlingen tog för mycket tid så hon hittade ett jobb närmare hemmet. Hon valde också en arbetsplats där hon fick möjlighet att arbeta fyra dagar i veckan i 9,5 timmar och därmed ha tre lediga dagar i veckan. Maken har också valt ett arbete med kortare pendling och flexibelt schema. Till följd av deras enklare scheman har de mycket lättare att tillfredsställa barnens och hushållets behov. Deras arbeten ger mindre betalt men de är beredda till uppoffringar såsom att bo i ett mindre hem och begränsa mängden tillhörigheter. Det minskar inte bara deras behov av pengar utan också tiden som behövs för underhåll och städning. Vidare har Chris och maken ansträngt sig för att ge barnen ansvar för hushållsarbetet. De sparar också tid genom att handla mat via webben och att äta hämtmat tre middagar per vecka.

Chris gör aktivistarbete en kväll i veckan samt på söndagseftermiddagar. Resten av fritiden ägnar hon åt att ha roligt med familjen, att ta det lugn och att göra hushållsarbete. Eftersom hon inte har ett överbelamrat schema kan hon lätt hantera alla sina åtaganden samt saker som kommer upp oväntat. Eftersom hon och familjen sover tillräckligt är hon för det mesta utvilad och produktiv på arbetet och hemma. Dessutom har Chris involverat familjen i aktivistarbetet vilket gör att hon kan kombinera aktivisttid med familjetid samtidigt som hon lär sina barn att bli lyckliga och effektiva livslånga aktivister.

”Den stora skillnaden mellan Alyssa och Chris är att Alyssa låter andra styra hennes livsstil och schema medan Chris har varit målmedveten i sin strävan att skapa en livsstil och ett schema som bygger på hennes värderingar. På grund av detta trivs Chris och sin familj med sina liv och äktenskapet och aktivismen frodas.” Anledningen till att Chris har kunnat göra medvetna val för att styra sin tid är först och främst att hon ”är medveten om vilka värderingar hon har” och att hon har bestämt sig för hur hon värderar olika aspekter i livet (t ex att hennes tid är viktigare än nya materiella tillhörigheter) och därmed vilka uppoffringar hon är beredd att göra.

Att försöka styra sitt liv såhär kan vara lättare sagt än gjort, speciellt med tanke på de krafter i samhället som försöker påverka oss till att leva ett liv som är väldigt svårt att förena med aktivism. Rettig skriver att Alyssa är ett klassiskt exempel på ”Genomsnittsamernans Konsumeristiska Livsstil” (GKL), dvs att lönearbeta mycket, lägga mycket pengar på varukonsumtion, lägga mycket tid på att ta hand om alla dessa saker och spendera resten av tiden på själlös underhållning. Du som läser det här tänker kanske att det inte är någon risk att du hamnar i detta med tanke på din antimaterialistiska inställning. Denna varning kanske då kan vara på sin plats:

”En annan anledning till att människor fastnar i GKL är att den tenderar att få människor skuldsatta, och när du är skuldsatt uppstår en press att leva i enlighet med GKL för att betala av skulden (om du nånsin gör det). Kreditkortsräkningar, billån och amorteringar har troligen stoppat fler aktivistkarriärer än kritiska föräldrar och misslyckade kampanjer tillsammans. Lärdomen här är att undvika att spendera pengar – och när du måste spendera – att undvika att ta på dig oförnuftiga skulder.”

Jag tycker att fallbeskrivningarna om Alyssa och Chris är viktiga och inspirerande eftersom de visar på möjligheter att styra våra liv så som vi vill ha dem. Jag hävdar inte att det är lätt men för mig känns det värdefullt att ha tänket om att jag i alla fall verkligen ska försöka att skapa mig ett liv som tar hänsyn till vad som är viktigt för mig. Rettig visar att vi kan arbeta med små steg ett i taget:

”Om det känns som ett stort steg just nu att byta jobb kan du arbeta med något mindre problem, t ex att minska hur mycket hushållsarbete du behöver göra.”

Rettig tar upp fler exempel på livsstilar som är svåra att kombinera med aktivism och ett lyckligt liv och belyser då t ex denna svårighet:

”Lägger du mycket tid på att göra saker som du inte vill göra, men som andra personer vill att du ska göra? Lägger du mycket tid på att känna dig förargad och arg över detta? Känner du det ofta

som att någon utnyttjar dig?

Om svaret på någon av dessa frågor är 'Ja' är du i gott sällskap. Många människor spenderar mycket tid på att göra saker som är viktiga för andra, men inte för dem själva, och därutöver mycket tid på att känna sig illa till mods över detta.”

Det är viktigt att lära sig att skilja på vad vi själva vill och vad vi gör för att andra vill det och att kunna säga nej. Självklart kan och bör vi ibland göra saker som känns mindre viktiga för oss själva men viktiga för andra men Rettigs poäng är att vi mår dåligt om vi gör det för mycket. Konkreta tekniker för att säga nej presenteras längre ner i detta avsnitt.

Rettig har beskrivit flera livsstilar som är ett hot mot ett lyckligt och framgångsrikt aktivistliv. Vilken livsstil kan då åstadkomma detta? Rettigs svar är ”en livsstil som är fokuserad på att uppnå din livsuppgift. Med andra ord är det en livsstil där varje större beslut som du tar stödjer, eller åtminstone inte står i vägen för, dina viktigaste mål.” Detta innebär givetvis att en kan leva på väldigt många olika sätt – det viktiga är att livsstilen bygger på det som är viktigt för dig själv i livet. Ett tänkvärt påpekande är dock att en livsstil med mycket dramatik tar tid och energi:

”Det är därför som många framgångsrika människor lever liv som, i all fall som det ser ut från utsidan, verkar statiska och till och med lite tråkiga. De tenderar att skapa stabila relationer, stabila inkomster och stabila bostadssituation, och det är just stabiliteten som gör det möjligt för dem att fokusera på sitt livsuppgift och lyckas. Notera ordet 'skapa'; stabila relationer etc uppstår inte av sig själva, du måste se till att de uppstår. Som Gustave Flaubert uttryckte det: 'Var regelbunden och ordnad i ditt liv likt en borgare så att du kan vara kraftig och originell i ditt arbete.’”

Vi kommer nu till kärnan i detta avsnitt – **tidshanteringsprocessen**. Den består av sex olika steg men jag ska här fokusera på de tre första stegen, dvs att budgetera din tid, göra ett tidsschema baserat på denna budget samt att följa schemat och notera hur du använder din tid. Rettig skriver att tidshantering egentligen är ganska enkelt, men att det är viktigt att skynda långsamt:

”Det viktiga, vilket gäller för alla tekniker jag rekommenderar i *The Lifelong Activist*, är att arbeta med dem långsamt och lugnt och att bara sträva efter en liten positiv förändring i taget. På det viset blir processen i sig inte hotande och därmed blir du mindre benägen att överge den.”

”I del 1 skapade du dokumentet 'Mina mål i livet' vilket består av specifika och uppnåbara mål för varje viktig del av ditt liv, inklusive aktivism, hälsa och välmående, relationer, pengar och 'hel person'. **Steg 1 i tidshanteringsprocessen är att budgetera den tid du har tillgänglig utifrån dessa mål.**”

För att se hur en tidsbudget kan se ut och ladda ner en mall som du kan använda, se [här](#). Det handlar alltså om att skriva ner vad du vill göra för att uppnå dina olika mål. Du kan se varje mål-i-livet-lista som ett område som kan fyllas med olika aktiviteter. Under Hälsa och välmående har jag t ex träning inkl transport (just nu 5 h) och vila/göra inget särskilt (3,5 h). Tidsangivelsen är i genomsnitt per vecka. Om du sover 8 timmar per natt har du totalt 112 timmar att fördela.

Har du inte skrivit några mål-i-livet-listor? Skäms inte för det. Det går att testa att göra en tidsbudget ändå utifrån den bild du förhoppningsvis har om vad du vill göra och vad som är viktigt i ditt liv. Jag fann det dock väldigt givande att göra en budget utifrån de mål som jag skrivit ner – genom att koppla tiden jag lägger på olika saker till vad jag vill i livet kändes budgetandet viktigt och meningsfullt. Jag kände att det fick mig att verkligen tänka till kring vad jag vill lägga tid på – tidsbudgeteringen kan få en att omvärdera sina mål-i-livet-listor. Självklart var detta också en svår process för mig. Rettig förklarar att ”det är dock själva svårigheten i budgetprocessen i sig som gör arbetet givande. Att budgetera tvingar dig att inse att du har ett begränsat antal timmar per vecka, och det tvingar dig också att göra medvetna val om hur du vill spendera din tid.”

Behöver vi verkligen budgetera vår tid? De flesta ser budgetering av pengar som nödvändigt eller önskvärt för organisationer eller personer som vill styra sin ekonomi. På samma vis kan vi resonera kring tid. Vi bör vara medvetna om faran med att på något vis (må det vara genom en budget eller på andra Sätt) kontrollera vår tid:

”De flesta människor budgeterar inte sin tid; de låter andra diktera deras scheman och prioriteringar istället för att göra det själva.”

Vad händer sedan då? ”Efter att du har gjort din tidsbudget, ta en paus och gratulera dig själv. Att budgetera är hårt arbete; det är det svåraste i hela tidshanteringsprocessen. **Att skapa ett veckoschema utifrån tidsbudgeten är nästa steg och det är mycket enklare.** Det enda du behöver göra är att ta den tid du har fördelat i din tidsbudget och lägga in den i ditt veckoschema.”

Även mallar för veckoscheman finns på www.lifelongactivist.com. Syftet med veckoschemat är att fördela in när du ska göra det du vill göra för att kunna ha en plan att följa och därmed lättare kunna styra din egen tid. Om det varierar vad du gör i olika veckor, t ex om du har ett möte varannan vecka, kan du behöva göra små ändringar i schemat beroende på vilken vecka det är.

Steg 3 är att försöka följa ditt veckoschema. ”Medan du gör det ska du observera och notera din tidsanvändning så att du vid veckans slut kan se hur nära du var att hålla dig till schemat.” Rettig rekommenderar att du har en särskild [blankett](#) där du kontinuerligt under dagen noterar hur mycket tid du har lagt på dina mål och på andra aktiviteter.

Steg 4 är att summera hur mycket tid du har lagt på dina mål och på övriga aktiviteter för att se hur väl det stämmer överens med ditt schema och din budget. Rettig skriver om sin egen smärtsamma upplevelse av att upptäcka att hen arbetade produktivt betydligt mindre tid än hen trodde; hen såg att hen slösade bort stora mängder tid. Rettig menar dock att det var värt att få denna jobbiga lektion eftersom det motiverade henom att hitta strategier för att lägga mer tid på det som är viktigt för henom.

Steg 5 är att reflektera över resultatet av hur du spenderat din tid. Troligen ser du då att du lägger mycket tid på annat än det du vill. Skuldbelägg dig inte för det. Som vi ska se i nästa del är det inte alltid så lätt att hålla sig till sin plan. Det kan dock också hända att du upptäcker saker du behöver ändra i din tidsbudget eller i ditt veckoschema. Kanske ser du att en viss uppgift tar längre tid att göra vilket kan innebära att du kan behöva anpassa och prioritera om i din budget. Oavsett om du ändrat något eller inte rekommenderar Rettig att du gör om steg 3 (att försöka följa schemat och notera tidsanvändningen) nästa vecka och flera veckor framöver.

Det sista steget, steg 6, är att se dig själv bli mer produktiv och lycklig eftersom du lever ett liv som är mer i enlighet med vad som är viktigt för dig.

Jag personligen har bara gjort steg 1 (tidsbudget) och börjat med steg 2 (veckoschema. Jag har inte haft motivation nog att verkligen försöka följa schemat och notera hur jag spenderar min tid. Kanske är det för att jag upplever att jag lever ett liv som överensstämmer ganska bra med min budget (och därmed med vad jag vill). Någon gång vill jag dock testa de övriga stegen. Rettig skriver om den stärkande kraften i att notera tidsanvändningen och reflektera utifrån denna information: ***”Genom att ge dig tillförlitlig information om exakt hur du använder (och missbrukar) din tid skapas en möjlighet för dig att göra de medvetna val och förändringar som***

inte bara radikalt ökar din produktivitet utan också förbättrar din livskvalitet och generella lyckonivå.”

Många har invändningar mot denna tidshanteringsprocess. Rettig tar upp flera av dem. Nr 1 är ”Jag är för upptagen för att göra allt detta”. Svaret är då att ju mer stressad du är desto större behov har du att göra detta. Dessutom tar det inte så mycket tid som det verkar. Jag vill dock visa förståelse för svårigheten att starta en sådan här process medan du har fullt upp och rekommendera att du försöker starta detta arbete (att göra mål-i-livet-listor, tidsbudget och veckoschema) under en period då du har mer tid, t ex under ett lov eller på semestern.

Invändning nr 2 är den som jag tror känns starkast för de flesta och den lyder som följer: ”Allt detta budgetering, schemaläggande och tidsnotering känns för flera av mina studenter som alltför strikt disciplinerat. ('Fascistiskt' är ett ord som kommer upp då och då). Mitt svar på det är:

- Det är strikt disciplinerat eftersom det är vad de flesta människor behöver.
- Du överdriver troligen graden av disciplin. De flesta framgångsrika personer utövar någon form av kontroll över sina scheman och många budgeterar och notera sin tidsanvändning på samma sätt som jag har beskrivit. De ser det inte som en stor sak.
- Systemet liknar andra system som människor använder för att ta tag i svåra förändringar i sina liv. Vi skapar en pengabudget för att hantera vår ekonomi och en kaloribudget för att hantera vår vikt. Varför inte skapa en tidsbudget för att hantera vår tid? ***Du behöver en plan för att använda varje slag av begränsade och dyrbara resurser, och tid är den mest begränsade och dyrbara resursen av dem alla.***”

Vilka svårigheter kan då uppstå om du försöker leva ett liv där du spenderar din tid på det som är viktigt för dig, dvs på saker som kan få dig att uppnå de mål du bestämt dig för i dina mål-i-livet-listor? ”En av de tuffaste utmaningar som du kommer att ställas inför när du arbetar för det målet är att sluta göra uppgifter som du inte vill eller inte bör göra. Det finns tre centrala tekniker för att göra så: **sortera bort, delegera och att säga 'nej'.**”

Att sortera bort handlar för Rettig om att bestämma sig för om en uppgift är viktig eller ej och om svaret är nej sortera bort den som oviktig och inte tänka på den igen. Detta system har likheter med boken *Få det gjort* av David Allen som varmt rekommenderas. Att sortera bort på detta Sätt kan innebära att någonting viktigt hamnar mellan stolarna och inte blir gjort men enligt Rettig är det ”mycket bättre att någon gång då och då sortera bort något viktigt än att spendera hela sitt liv på saker som du inte bör göra för att du inte sorterat ihärdigt nog.”

Vad gäller teknik nr 2, delegering, tenderar vi att tänka på det ”som en hierarkisk aktivitet – nåt som chefer gör till sina underordnade. Jag ser dock delegering som ickehierarkiskt; det handlar om att be om hjälp och att återgälda med att erbjuda hjälp när det är lämpligt. Det handlar också om att dela ansvaret med andra, vilket ofta kan innebära en erfarenhet som främjar lärande och utveckling inte bara för dem som du delar ansvaret med utan också för dig själv.”

För mig är detta med delegering verkligen en utmaning, inte minst därför att jag har så lätt att tänka att det är enklare och tar mindre tid att göra en uppgift själv än att fråga någon annan och eventuellt behöva hjälpa personen med uppgiften. Jag har dock upptäckt att ***det kan vara nödvändigt och värdefullt att delegera och involvera andra även om det tar längre tid och känns mer krångligt.***

Det är nödvändigt med hänsyn till det Rettig skriver om att dela ansvar – genom att delegera visar du förtroende för någon annans kompetens och stärker därmed denna person. På så vis förbättras möjligheterna att denna person kan ta mer ansvar i framtiden och till följd därav kan du lämna ifrån dig ansvar och därmed undvika att bli begrävd i ansvar och uppgifter. ***Då skapas också utrymme för dig att kunna fokusera på de uppgifter som du är bäst på*** – som vi såg i del 1 bör du fokusera ditt arbete på en typ av aktivism. Du ska alltså ”delegera de mesta uppgifter som faller utanför din kärnkompetens.”

”Du kan vara jättebra på att sortera bort och delegera, men det är ändå inte tillräckligt. Ibland måste du helt enkelt säga 'nej'.” Att säga 'nej' är ”svårt för många människor, och ännu svårare för många aktivister eftersom de saker som folk frågar oss om ofta är brådskande eller i vissa fall på liv och död. Men du måste ändå säga 'nej' om du hoppas kunna uppnå dina mål i livet.”

”Framgångsrika personer har många olika Sätt att säga 'nej' på utan att egentligen säga 'nej'.
De kommer:

- Skjuta upp: 'Jag kan inte göra det just nu men kanske om några månader?’
- Byta: 'Jag är väldigt upptagen just nu, men om du kan hjälpa mig med mitt projekt kan jag hjälpa dig med ditt.'
- Delegera: 'Vet du, jag skulle gärna hjälpa dig, men detta slags arbete är faktiskt inte min starka sida. Har du frågat Susan Jones? Hon är väldigt bra på det.'
- Begränsa: 'Jag kan inte göra hela projektet för dig men jag skulle gärna hjälpa till med några få telefonsamtal.'

Men ibland måste du helt enkelt säga 'nej'.

På samma Sätt som med delegering är lösningen för dig som har svårt att säga 'nej' att öva. Ju mer du gör det desto enklare blir det.”

Vidare tar Rettig upp sju tips för ditt arbete med tidshantering. Jag beskriver ett av dessa här:

”Framgångsrika personer utvecklar ofta en intolerans mot att slösa bort tid. Det beror på att de är väldigt fokuserade på att uppnå sina mål och mycket medvetna om hur lite tid de har på sig att göra detta.” Rettig råder oss att ta till oss denna inställning. Att sortera bort, delegera och säga 'nej' är viktiga strategier för detta. ”Det innebär också att sätta tidsbegränsningar för vanliga aktiviteter, t ex 30 minuter för möten och fem minuter för telefonsamtal.”

Att Rettig har denna inställning och tillämpar metoder som dessa har jag märkt tydligt i våra Skype-samtal – samtalen har varit fokuserade och ganska snabba. I och med detta har jag avslutat samtalen med en känsla av att hen även bryr sig om att inte slösa med min tid.

Del 2 avslutas med ett kapitel om hur andra kan reagera på att du försöker styra din tid. Ett något provocerande men tankeväckande påstående inleder kapitlet:

”Du vet att du sköter din tidshantering väl om du börjar uppröra människor och göra dem besvikna. Om du inte gör andra upprörda eller besvikna är det troligt att du fortfarande låter dem ha för mycket kontroll över ditt schema.”

Vilka effekter kan då andra märka på dig av ditt arbete med att hantera din tid? ”De kan t ex se dig:

- Stressa mindre och ha mer ledig tid. (Som vi tog upp tidigare kan du genom att du tar bort de saker från ditt schema som läggs på dig utifrån få **mer tid för både ditt viktiga arbete OCH för att ta det lugnt**). (...)
- Ha mindre ledig tid (om du tidigare har lagt för mycket tid på att slappa och socialisera i relation till dina övriga prioriteringar).”

Del 3 – Hantera dina rädslor

Del 1 och 2 handlade om att skapa sig en bild av vad som är viktigt för oss i livet och att skaffa sig redskap för hur vi kan nå våra mål genom att styra vår tid. Del 3 handlar om vad som händer när vi inte följer vår tidsplan (vår tidsbudget eller veckoschema) utan gör någonting annat. Detta kallar Rettig att *prokrastinera*, vilket hen definierar såhär:

”Prokrastinering är när du blir bortstött från den 'väg' du planerat för din dag. Du startar alltså dagen med en plan men på något vis visar det sig att du när du går och lägger dig inte har uppnått mycket, eller något alls, av det du hade för avsikt att göra.”

Rettig illustrerar prokrastinering med ett exempel där en aktivist har en plan om vad hen ska göra för dagen men gör en massa andra saker istället. Poängen med exemplet är att det ”finns många saker som kan stöta bort dig från din väg [din plan]. (...) Några av dessa hinder kan verka 'nyttiga' och 'eftersträvansvärda' (t ex att hjälpa någon annan aktivist) medan andra kan kännas 'onyttiga' och 'värdelösa' (t ex att surfa på nätet eller ett personligt samtal). Men alla dessa hinder står i vägen för din förmåga att stanna kvar på din väg. I relation till prokrastinering **spelar det ingen roll om anledningen till att du inte gör det du tänkt göra är goda eller inte. Prokrastinering är när du blir bortstött från din väg oavsett anledning förutom om det är ett nödläge.**”

Vad är då ett nödläge? ”Om svaret på frågan 'Kan denna uppgift möjligen hanteras senare?' är 'ja' är det inte ett nödläge. Denna kategori av 'saker som kan tas hand om senare' är omfattande, och den inkluderar många saker som verkar 'akuta' såsom telefonsamtal eller att en annan aktivist helt plötsligt dyker upp när du tänkt göra annat arbete.”

Rettig betonar att det kan uppstå oplanerade situationer som vi måste ta tag i och att vi inte ska ignorera den som ber om hjälp. För att repetera kärnan i del 2 poängterar hen dock att ”om du vill lyckas med ett ambitiöst mål såsom aktivism behöver du göra medvetna val om hur du spenderar din tid och inte låta andra, eller slumpmässiga tillfälligheter, bestämma för dig.”

”Hur känns det att prokrastinera? Med ett ord: uselt. De flesta som prokrastinerar skuldbelägger sig själva för sin prokrastinering. De säger saker till sig själva såsom 'Jag är lat'. (...) Många aktivister tar det dessutom ett steg längre genom att se sin prokrastinering som en grundläggande moralisk

svaghet. Varför kan jag inte motivera mig själv att arbeta för denna viktiga sak? Jag måste vara en självisk och oengagerad person.”

Jag känner igen detta; det är en jobbig känsla att se tillbaka på min dag och inse att jag gjort väldigt lite av det jag föresatt mig att göra. Rettig vill dock att vi ska se det positiva i att inse att vi prokrastinerar: ”När en av mina studenter erkänner att hon har problem med prokrastinering, eller till och med en blockering, gratulerar jag henne. Ja, jag gratulerar. Här förklarar jag varför.

- (...) Alla som prokrastinerar – oavsett hur frustrerade de är över det – kan skryta med åtminstone en spektakulär prestation: De har inte gett upp sin dröm. Om de skulle ha gjort det skulle de inte oro sig över att prokrastinera över den. Att hålla fast vid en ambitiös dröm trots sina egna rädslor, och trots att (ofta) bli motarbetad av människor omkring oss och av det större omgivande samhället, visar vilka sant dedikerade och modiga visionärer de är.”

Är prokrastinering ett extra stort problem för aktivister? ”Jag tror inte att aktivister prokrastinerar mer än andra människor, men jag tror att aktivism innebär mer än sin beskärda del av tillfällen till att de känslor av rädsla, tvivel, oro och förvirring som leder rakt till P-ordet kan uppstå. T ex:

- Aktivister är väldigt engagerade människor som tenderar att ta sig an stora, viktiga strider mot mäktiga motståndare. Det är enkelt att bli **överhopad och nertyngd**.
- Aktivism är psykologiskt påfrestande. Det kräver mod att ta ställning offentligt, speciellt om det är ett impopulärt ställningstagande. Dessutom är även de enklaste aktiviteterna, såsom flygbladsutdelning i ett gathörn eller att ringa upp okända människor för att fråga dem om att rösta, sådana som kan skapa **rädsla**. (...)
- Många aktivister är känsliga och medkännande personer som har valt att genom sin aktivism konstant se lidandet i ögonen och att konfrontera de till synes oövervinnerliga krafter som skapar lidandet. Många aktivister utsätts också dag efter dag för några av de värsta sidorna av den mänskliga naturen. Kom ihåg att detta är en **traumatiserande situation** psykologiskt sett.”

För mig är detta notering av aktivismens speciella svårigheter någonting viktigt. Genom att vara medvetna om det som är svårt kan vi öka chanserna att vi hittar Sätt att hantera det svåra. Framförallt kan det vara bra att ha i bakhuvudet de gånger då du får tankar av skuldbeläggande av dig själv för att du prokrastinerar. Rettig är tydlig med att sådan självkritik inte hjälper dig eller någon annan:

”Att behandla prokrastinering som ett symptom på lathet eller bristande disciplin fungerar inte eftersom dessa faktorer inte är orsakerna till prokrastinering. De är snarare symptom – precis som prokrastinering i sig är ett symptom – på ett djupare problem. Detta problem är vanligen antingen:

1. Du har aldrig fått lära dig vanor för produktivt arbete.
2. Rädsla: för förändring, framgång, misslyckande etc.

Ofta är det en kombination av dessa två.”

Om du upptäcker dig själv prokrastinera och tänker att det beror på att du är lat kan du ha detta i åtanke. Det är inte konstigt att vi inte är effektiva när vi inte har lärt oss verktyg för att vara det. Det verktyg som Rettig rekommenderar att vi börjar testa är de **Tre produktivetsreglerna**:

- ”1. Var på plats där du ska arbeta exakt när du ska.
2. Starta på en gång det arbete som du ska göra.
3. Håll dig fokuserad på arbetet i en timme eller mer.”

Dessa förhållningssätt har extra stor betydelse om du själv bestämmer när du ska arbeta, vilket ofta är fallet om du är student eller vad gäller aktivistarbete som du gör på din fritid. Om du t ex har bestämt dig för att skriva en insändare på din lediga kväll kl 19 ska du enligt de tre produktivetsreglerna sätta dig vid datorn exakt kl 19.00, starta på en gång och fortsätta i minst en timme. Rettig skriver att hur länge en kan arbeta *fokuserat* varierar från person till person men att de flesta ”kan träna sig till att arbeta fokuserat i åtminstone en timme innan de tar en paus.” Poängen med denna regel nr 3 är att hålla fast vid det en gör därför att det tar energi och tid att skifta mellan aktiviteter. Om du skriver färdigt insändaren på en timme genom att fokusera på denna uppgift istället för att då och då kolla Facebook eller någonting annat kan du efter en timme känna dig väldigt nöjd och därmed också kunna njuta på ett annat Sätt av att slappna av efteråt.

För att lära sig motarbeta prokrastinering t ex genom att tillämpa dessa regler är det viktigt att tänka i små steg som du kan lyckas med ett i taget. Detta innebär att du bör ”öva på de tre produktivetsreglerna på bara en uppgift i taget” och ”öva på enkla uppgifter utan mycket stress, inte på stora uppgifter som känns läskiga.” Det innebär också att du inte behöver sikta på att jobba fokuserat i en timme till att börja med utan kan börja med en kortare tid, t ex 5 min, och då anstränga dig för att hålla fokus på uppgiften.

Vidare betonar Rettig vikten av att vara en medkännande observatör av dig själv i denna utmanande strävan (och i livet överlag):

- **”Maximera din positiva reaktion på varje 'framgång'.** När du lyckas på det minsta lilla Sätt – fira det! Klappa dig själv på axeln, unna dig en gåva och se i allmänhet till att se på dig själv positivt. Som jag tog upp tidigare är denna form av positiv förstärkning avgörande för beteendeförändringar; den höjer inte bara ditt självförtroende utan hjälper också till att skapa ett minne av denna framgång som du kan ta fram när du behöver det (...).
- **Minimera din negativa reaktion på varje 'misslyckande'.** Om du misslyckas med att uppnå ett mål, kritisera *inte* dig själv och dra inte ned dig själv. Som jag diskuterat innan utarmar det din självkänsla, underminerar ditt självförtroende och förvärrar bara problemet. Var istället en medkännande observatör och analytiker av det du upplever och skapa en plan för hur du ska göra bättre i framtiden. T ex: 'Skit också, jag fick inte mycket gjort idag. Vad hände? Just ja, jag blev upprörd efter telefonsamtalet på lunchen med mina föräldrar. Ok, det var faktiskt ett upprörande samtal. Jag ska inte klandra mig själv, men nästa gång ska jag inte ringa mina föräldrar förrän jag gjort klart dagens arbete.’”

Notera det praktiska tänkandet om att vi aktivt kan försöka undvika störningsmoment för att minska risken att vi prokrastinerar. När jag skriver detta tillämpar jag denna strategi genom att inte ha

telefonen på och att inte ha min mail öppen. Om du vill kan du testa att ta det ett steg längre genom att koppla ur internet helt.

Rettig återkommer sedan till behovet att se de små stegen: ”Ofta prokrastinerar vi eftersom vi är nertyngda av det projekt vi arbetar med. Om storleken på ett projekt skrämmer dig kan du försöka ignorera det vida perspektivet på projektet och fokusera istället på nästa lilla åtgärd som behöver göras. Om det är läskigt kan du bryta ner denna åtgärd till flera mindre åtgärder och fokusera på en av dessa. Och om det är jobbigt kan du bryta ner de mindre åtgärderna ännu mer och fokusera på en miniåtgärd.”

Antag att du har försökt att bli av med din vana att prokrastinera men inte lyckas. Vad kan det bero på? Rettig skriver att ”om du har försökt upprepade gånger att lösa din vana att prokrastinera utan att lyckas, eller försökt tillämpa de tre produktivetsreglerna, är det en stor risk att rädsla ligger till grund för att du inte lyckas.”

Vi kommer alltså nu till den andra av de två punkter – rädsla – som listades på sidan ovan som orsaker till prokrastinering. Nu kan vi förstå varför denna del kallas ”Hantera dina rädslor” - Rettig ser hanterandet av rädslor som avgörande för att lyckas begränsa sin prokrastinering. Vad är det då för rädslor hen syftar på? ”**De tre vanligaste rädslorna som ligger till grund för prokrastinering är rädsla för förändring, rädsla för misslyckande och rädsla för framgång.**” Dessa rädslor ska förklaras lite närmare.

”Det är självklart att någon som är rädd för förändring kommer ha svårare att ta initiativ till förändring och kontrollera den. Denna person kan vara en superängslig eller till och med pessimistisk person som tänker i fraser som 'djävulen en känner till är bättre än djävulen en inte känner till', 'laga den inte om den inte är sönder', 'var nöjd med saker som de är' eller 'låt bli att röra i grytan!’. Rädsla för förändring handlar alltså om en känsla av att det vi har är tryggt och en rädsla för vad det okända kan innebära.

Rädsla för misslyckande kan nog de flesta känna igen sig i. Rettig menar att denna rädsla bottnar i att vi ”identifierar oss för mycket med våra projekt och låter projektens framgång eller misslyckande smälta samman med oss själva som individer.” Det leder till att vi dömer oss själva hårt när vi misslyckas och ”inte nöjer oss med att tänka 'Förbannat, jag gissar att jag måste göra bättre nästa gång', utan 'Jag misslyckades. Jag är dum i huvudet, oengagerad, en förlorare.' Du vet nu att sådana negativa tankar undergräver och försvagar dig själv.”

”Många som prokrastinerar har det ännu värre: De är bekväma med att ta på sig erkännande för sina misslyckanden men inte för sina framgångar. Därmed ses framgång bero på någon extern faktor medan misslyckande orsakas av aktivistens egna begränsningar eller olämplighet. Kan du föreställa dig en mer sänkande attityd?”

Om vi dömer oss själva på liknande vis kan det leda till att vi blir ”skräckslagna av tanken på ett eventuellt misslyckande och till följd därav blir vi ovilliga att ta nödvändiga risker.” Med att ta nödvändiga risker menas t ex att ta sig an ett ambitiös projekt (om det känns viktigt för dig) eller att lämna ett dåligt jobb eller ett dåligt förhållande i hopp om något bättre.

”Rädsla för misslyckande är ett intuitivt koncept – ingen gillar att misslyckas. Men vad menas egentligen med rädsla för framgång? Hur kan någon vara rädd för framgång? Tänk på detta: Misslyckande har i alla fall vanligen en fördel i att det håller kvar oss på exakt samma plats som där

vi startade. Framgång tar oss istället alltid till någonting nytt och okänt, och det är skrämmande. Dessutom är det troligt att denna nya situation är mer rörig, besvärlig, svårare, mer förvirrande och mindre bekväm än den situation vi lämnade bakom oss.” Här är ett av Rettigs exempel:

- ”Om du lyckas med att arrangera en kampanj kan det sluta med att du får en hel uppsättning nya skyldigheter vilket inkluderar nya människor att interagera med.”

Som vi ser går alltså både rädsla för misslyckande och rädsla för framgång in i rädsla för förändring. På olika sätt riskerar dessa rädslor att få oss att inte göra det vi egentligen vill göra; vi prokrastinerar alltså som en metod att hantera dessa rädslor. Rettig vill få oss att hitta andra, mer konstruktiva sätt, att hantera dessa rädslor. Innan vi kommer in på det ska det dock förklaras att ”det inte finns några rena framgångar och misslyckanden” - varje erfarenhet är någon slags blandning. Rettig beskriver en egen erfarenhet av ett försök till företagande som misslyckades ekonomiskt men att denna erfarenhet var väldigt utvecklande för honom. Han uppmanar oss att försöka hitta framgången i ett misslyckande: ”Ompröva någon av din värsta, mest skamliga 'misslyckanden' och se om du kan hitta framgången som finns dold i denna erfarenhet.”

”Nu vet du varför jag ofta sätter orden 'misslyckande' och 'framgång' inom citattecken i denna bok. Njut av framgång när det händer, lär dig från misslyckande när det händer, och se alltid till att försöka hitta en aspekt av framgång i varje misslyckande.”

Övningen *Upplev rädsla utan att skämmas* är ett av de konkreta verktyg som boken erbjuder: ”Ta tre uppgifter som du har prokrastinerat med, och för varje uppgift, skriv en lista på de negativa konsekvenserna av att genomföra uppgiften. Om du t ex har prokrastinerat med att besöka en doktor kan din lista inkludera 'Det kommer kosta 300 kr', 'Hon kommer ta en spruta', och 'Hon kanske upptäcker något allvarligt fel'.”

”Om du tar dig tid för denna övning kommer du förmodligen att skapa en lång lista med jobbiga konsekvenser för varje uppgift. Två saker kan då hända:

- Du kan se dig själv bli mer förstående och mer förlåtande för din prokrastinering. ('Inte konstigt att jag inte tar mig för att göra detta!'). Detta är en mycket bättre reaktion än att kritisera eller skuldbelägga dig själv.
- Genom att skriva ner de jobbiga konsekvenser kan du desarmera dem så att de känns mindre skrämmande. Du kanske till och med känner motivation att göra uppgiften.”

Enligt Rettig finns det utöver de vi redan har nämnt tre huvudsakliga rädslor som kan skapa problem med prokrastinering: **perfektionism, negativism och hypersensitivitet**. Jag ska gå igenom dem ganska detaljerat eftersom jag också tror att de kan utgöra hinder som vi behöver hantera. Vi börjar med perfektionism:

”Perfektionism är känslan att saker som vi gör eller skapar aldrig är riktigt bra nog. Perfektionister kräver att de ska uppnå orimligt höga mål och när de misslyckas med att uppnå dem dömer de sig själva hårt.”

”Här är en lista över misstag som perfektionister ofta gör i sitt tänkande och handlande:

- **De vägrar att se att skapande är något som sker stegvis; att skapande sker i steg och att de första stegen sannolikt är skissartade och otillfredsställande.** De tänker faktiskt att deras första försök ska vara fantastiskt bra. (...)
- De sätter löjligt höga eller omöjliga mål (...).
- De tenderar att se saker i svart och vitt – total framgång eller totalt misslyckande. **De förstår inte att genomförande av halva jobbet – eller till och med en tiondel av jobbet – är mycket bättre än att göra ingenting av det.”**

Jag tror att perfektionism är ett relativt vanligt problem för aktivister (liksom för andra). Jag möter ofta aktivister som inte tror på att det de själva gör är bra nog och jag är övertygad om att det hindrar dem i deras aktivism. Men är inte aktivism så viktigt – det kan ju handla om liv och död – att vi måste vara perfektionistiska? Nej, säger Rettig: ”Denna verklighet ska inte användas som ett motiv för perfektionism eftersom perfektionism nästan aldrig kommer att sporra dig till ett bättre resultat utan bara stå i vägen för dig. Med andra ord, ju mer angelägen din uppgift är, desto mer behöver du arbeta för att undvika dysfunktionella attityder och beteenden.”

”Hur förändrar du dina tankar? Det finns ingen speciell teknik – du ser bara till att lägga märke till när du tänker perfektionistiskt och byt medvetet ut dessa tankar mot mer funktionella motsvarigheter.”

”Byt t ex ut den perfektionistiska reaktionen 'Det första utkastet av detta pressmeddelande måste bli fantastiskt' till den mer funktionella tanken 'Detta är ett första utkast, så jag ska bara se till att få mina tankar nedskrivna. Det spelar ingen roll hur organiserade de är eller om jag stavar rätt och har rätt grammatik.’”

Vi kan nu gå vidare till negativism, som Rettig definierar som att ”luta åt det negativa”. Negativister tenderar alltså att ”se sig själva, det du uppnår och alla och allting runtomkring dem som mindre bra, eller mycket värre, än de är i verkligheten.”

”Negativism är ett allvarligt problem för vem som helst, men speciellt för aktivister av två anledningar. För det första ställs ofta aktivister inför världens negativa krafter, och det är enkelt att överdriva dessa, speciellt då du är mitt i en kamp. (...) För det andra står negativism i konflikt med ditt grundläggande ansvar att se på världen objektivt så att du kan agera effektivt utifrån denna bild.”

”På samma sätt som med perfektionism är botemedlet mot negativism att ersätta dysfunktionella (negativa) tankar med funktionella (objektiva) tankar. T ex: (...) Byt ut den negativa reaktionen 'Jag är en väldigt dålig aktivist – Jag förstår inte varför jag ens försöker!' med den mer funktionella 'Jag verkar vara bättre på att utforma kampanjer än att driva dem. Kanske kan jag hitta någon bra organisatör som kan hjälpa mig med min nästa kampanj.’”

Ett sätt att begränsa sin negativism kan också vara att se allt en är bra på genom att göra **övningen Namnge dina styrkor:**

”Använd ett pappersblad [eller datorn] och lista alla de styrkor, förmågor, talanger och andra positiva kvaliteter som du kan använda i din aktivism. Det kan vara alltifrån det vardagliga men mycket underskattade 'Jag är punktlig', till det mer pragmatiska 'Jag är bra på datorer', till det mer

storslagna 'Jag är en social visionär' eller någonting däremellan. Var inte blyg eller anspråkslös; gör en så lång lista som du kan. Du behöver inte visa den för någon.”

Du kan låta din lista vila en period för att sedan titta på den igen och se om du kan lägga till något. ”Prata sedan med vänner eller rådgivare och se vad de kan tillägga. Du kommer att bli förundrad över alla goda egenskaper som du inte har tänkt på som dina vänner ser i dig.”

Efter perfektionism och negativism har vi alltså hypersensitivitet, som Rettig definierar som ”tendensen att överreagera på livets vardagliga stress. Om ett litet irritationsmoment, besvikelse eller avvisande förstör din dag (eller vecka, månad eller år) så är du hypersensitiv. Omvänt är du också hypersensitiv om en god nyhet av mindre betydelse gör dig så glad eller manisk att du inte kan fungera i det du har tänkt göra.” Hypersensitivitet är ett speciellt allvarligt problem för aktivister eftersom ”**aktivistlivet är fullt med känslomässiga 'utlösare'**. (...) Få människor, förutom kanske konstnärer, upplever emotionella höjdpunkter och dalgångar så som aktivister gör. Genom att arbeta för att förändra nuläget ser aktivister till att de nästan säkert ofta kommer utsättas för ogillande, avståndstagande, frustration och till och med förlöjligande.”

”Liksom för perfektionism och negativism är kuren för hypersensitivitet att ersätta dysfunktionella tankar och beteenden med funktionella (objektiva) tankar och beteenden. Hypersensitivitet är emellertid något enklare att hantera eftersom de funktionella tankarna alltid är en variant på 'Jag ska se till att lugna ner mig så att jag kan göra det jag har tänkt göra.’”

För alla dessa tre rädslor handlar det alltså om att *öva* på att byta ut tankar som bara drar ner oss mot mer konstruktiva tankar. För att använda denna och andra strategier för att hantera den prokrastinering som orsakas av rädslor behöver du enligt Rettig tid samt ärlighet gentemot dig själv och andra i hur du känner. Vi kommer nu vidare till den process för att bekämpa sina rädslor som Rettig lägger fram, vilken jag ska beskriva kortfattat.

Steg 1 är att använda de verktyg för att hantera din mission och hantera din tid som beskrevs i del 1 och 2. Syftet med det är att skapa rimliga mål och ett schema som är möjligt för dig att hålla. Steg 2 är sedan att upptäcka när du prokrastinerar: ”En sak som kan hjälpa är att skapa vanan att fråga dig själv 'Gör jag det jag ska göra eller prokrastinerar jag?' var femtonde minut eller en gång i halvtimmen.” Vidare är Steg 3 att inte kritisera eller skuldbelägga sig själv utan istället ”vara en objektiv, medkännande observatör och analytiker av ditt eget beteende. Säg 'Oj, jag prokrastinerar' till dig själv. Lägg inte ens till en mild negativ fras såsom 'Vad dåligt.’”

Steg 4 är att lista ut varför du prokrastinerar. ”Ditt huvudsakliga verktyg för att göra detta är journalskrivande, vilket hjälper dig (a) att oskadliggöra din panik, (b) tydliggöra vilka hinder du står inför, och (c) komma fram till lösningar för att övervinna dessa hinder. (...) Det viktiga att notera här är att den stund du upptäcker att du prokrastinerar ska du sluta med det du gör för att istället börja journalskriva. Det finns många sätt att journalskriva på men den jag vill att du ska använda här är den ohämmade typ av skrivande då du släpper fram ditt medvetande som ibland också kallas 'fritt skrivande'. Det handlar om att helt enkelt 'dumpa' dina tankar och känslor i outspädd, ocensurerad form på pappret (eller skärmen).”

Vilka lösningar är det då en kan upptäcka genom att journalskriva? Kanske ser du genom skrivandet att din prokrastinering med att skriva ett pressmeddelande beror på hindret att du tror att det ändå inte kommer publiceras någonting i media om er aktivitet. När du vet vad din bristande motivation beror på kan du undersöka om ditt antagande om att pressmeddelandet är lönlöst stämmer eller inte

genom att prata med någon aktivistkollega eller med en journalist om du känner någon sådan. Kanske kommer du då också fram till att det kan vara värt att skriva pressmeddelandet även om det inte leder till publicering (media får i alla fall reda på att ni är aktiva och du och gruppen får öva på hur formulera er och lägga fram er nyhet vilket ökar chanserna för publicering nästa gång).

Om du försöker med detta bör du ”fira din framgång. Det spelar ingen roll om du har kommit tillbaka till fullo till det du tänkt göra, eller ens om du kommit tillbaka överhuvudtaget. Om du har kommit så här långt i processen är du framgångsrik. ***Du försöker äntligen hantera ditt problem med prokrastinering på ett meningsfullt sätt, kanske efter år av rädslor, förvirring och vacklande.***”

Vi lämnar nu detta bakom oss för att komma in på två ämnen som har med hanterande av rädslor att göra men inte är direkt knutet till det som har presenterats ovan: terapi och rådgivarskap.

”Jag tycker att alla borde gå i terapi. Allvarligt – alla. Vi släpar alla med oss känslomässigt bagage från vår barndom och vi lever alla i svåra och stressiga tider. Därtill, vilket jag tagit upp flera gånger i boken, tror jag att aktivister har det tuffare än många andra pga den inneboende svårigheten i våra strävanden och bristen på samhällelig och (ofta) familjärt stöd för dessa. Allt detta är goda anledningar att gå till en terapeut. Vissa anser att det är att visa svaghet att gå i terapi, men inget kan vara mer felaktigt. Att gå i terapi är ett tecken på att du har styrkan att erkänna, och arbeta med, dina problem.”

Jag har själv gått i terapi, till största delen i syfte att hantera de svårigheter jag upplever med att vara aktivist. Att läsa detta fick mig att våga ta det steget vilket jag är väldigt glad för idag – terapin hjälpte mig att få upp det som var jobbigt till ytan och att hitta strategier för att hantera det.

Det andra ämnet är rådgivarskap/mentorskap. ”Rådgivare är personer som redan har uppnått något av det du vill uppnå. De är var du vill vara om ett, fem, eller 20 år från nu. Och de finns tillgängliga och är villiga att säga dig hur du kan komma dit samt att guida dig på vägen.” Rådgivare kan hjälpa dig t ex genom att låta dig ta del av deras information, visdom, och kontakter. ***”Rådgivare är troligen den mest kraftfulla 'framgångskatalysatorn' du kan hitta i och med att de kan hjälpa dig att nå dina mål snabbare än någonting annat.*** (...) Att hitta och utveckla mentorsrelationer borde vara ett prioriterat mål för alla aktivister.”

”Du kan och bör ha så många rådgivare som möjligt i så många olika specialiteter och fält som är relevanta för din karriär som möjligt.”

Kanske tycker du som läser att detta med rådgivare låter främmande och elitistiskt? Det kan verka som att rådgivare bara kan vara personer högt upp i hierarkin. Rettig betonar dock att vem som helst som kan hjälpa dig att utvecklas kan vara en rådgivare - ”några av mina viktigaste rådgivare är aktivister som är mycket yngre än mig, men som har kunskap, erfarenhet eller förmågor som jag saknar.”

En kan också få intrycket att mentorskap är en formell och strikt relation, vilket jag tror kan skrämna vissa. Det behöver dock inte vara så krångligt. Jag har gjort en lista över personer som jag ser som mina rådgivare. Dessa personer vet inte om det men vi har en professionell och/eller personlig relation som innebär att jag t ex kan be om råd och ta del av information och kontakter. Förhoppningsvis känner de detsamma om mig.

Rettigs beskrivning av hur en aktivt kan skapa en mentorsrelation hoppas jag kan ge en förståelse för vad hen menar med en mentorsrelation. Mentorsrelationer kan växa fram oplanerat men Rettig menar att vi också aktivt bör söka kontakt med personer vi tror att vi kan ha utbyte av för att skapa någon form av mentorsrelation. Hen beskriver ett positivt exempel på hur aktivisten Pete som ansträngde sig för att skapa kontakt med en Jane Smith som skulle tala på en konferens de både deltog i:

Innan konferensen hade Pete kollat upp att Jane skulle närvara och förberedde sig genom att gå igenom hennes ”senaste texter och hittade en artikel som han gillade extra mycket. Han tänkte igenom den och kom fram till några frågor att ställa som uppföljning om artikeln. Genom att undersöka lite upptäckte Pete att en aktivist han känner faktiskt är bekant med Jane, så han kom överens med aktivisten om att komma till konferensen och introducera honom för Jane.

På konferensen bar Pete kostym, trots att han vanligtvis föredrar att klä sig mer vardagligt. (...) Vännen introducerade honom och Pete sa till Jane hur mycket han uppskattade hennes arbete och hennes senaste artikel i synnerhet. (...) Jane värdesatte hans intresse och tyckte också att det var insiktsfulla frågor som hon därmed var glad att besvara. Samtalet fortsatte i några minuter innan Peter sade: 'Detta har varit ett bra samtal, men jag vet att du är upptagen och att det är många andra här som vill prata med dig, så jag vill inte ta upp all din tid. Men jag arbetar med en kampanj om boendefrågor som är mycket lik den du organiserade i Cincinnati och vi har problem med att nå ut till de lokala makthavarna. Skulle det vara ok om jag kontaktade dig efter konferensen för att få några råd om hur vi kan göra detta?' Jane gav honom sitt visitkort och bjöd in honom att höra av sig.”

”Jane är inte en rådgivare till Pete än, men hon har gått med på att åtminstone ge lite hjälp, vilket är det första steget mot att skapa en mentorsrelation.” Jag tycker att denna lilla fallstudie är belysande först och främst eftersom den visar att mentorskap inte är antingen eller utan något som vi kan ha i olika grad. Vidare visar exemplet på att det går att ha strategier för att skapa kontakt med personer som kan vara värdefulla att få kontakt med. Detta kan vara värdefullt även för att t ex få kontakt med politiker.”Pete gjorde många saker rätt, inklusive att:

- Planerade i förväg (studerade konferensens program).
- Tog inte kontakt med Jane rakt upp och ner utan arrangerade en introduktion. (...)
- Var förberedd – han hade studerat Janes arbete samt övat på vad han skulle säga. Pete visste att **varje första möte, likväl som vissa möten för andra och tredje gången, är som en audition.**
- Visade specifik kunskap om Jane och hennes arbete. (...)
- Var medveten om hennes situation och respektfull med hennes tid.
- Bad om hjälp först efter att ha skapat en vänlig dialog.
- Den hjälp han bad om var rimlig, dvs hjälpen gällde något inom hennes expertkunnande och den krävde inte orimligt mycket tid.”

”Naturligtvis ska du också se till att försöka återgälda den hjälp du får. Även om du känner att du inte har mycket att erbjuda din rådgivare finns det säkert saker som du inte tänker på. Förr eller senare kommer du se en tidningsartikel, få någon information på ett möte eller skapa en kontakt som kan vara användbar för din rådgivare.”

Rettig betonar alltså att mentorsrelationer bör vara ömsesidiga i någon mån. Tänket att alla kan erbjuda råd till någon syns också i att hen skriver att ”du ska också agera rådgivare! Oavsett hur oerfaren du känner dig eller hur lite du tänker att du har utträttat finns det många personer som skulle kunna ha nytta av din klokhet och din vägledning. Om någon kommer till dig för att be om råd – vilket kommer hända förr eller senare, speciellt om du arbetar med hanteringen av din mission, tid, rädslor och relationer – och du känner dig bekväm med dem och deras förfrågan, bör du absolut agera rådgivare.”

Avslutning

Genom att du har läst detta tar du verkligen din aktivism, ditt välmående och ditt liv på allvar. Det är stort. Förhoppningsvis känner du att någon eller några av de praktiska tips och verktyg som har presenterats kan vara användbara. Om inte hoppas jag att du ändå ser ett värde i de grundläggande tankesätt som har tagits upp: Det är nödvändigt att ta hänsyn till sina egna behov och värderingar för att må bra och fortsätta engagera sig på lång sikt och någon form av medveten styrning av ditt liv kan behövas för att lyckas med detta. Vi avslutar denna text med ett citat som visar att en lyckad dag för en aktivist som tar livslångt engagemang på allvar kan se väldigt olika ut:

”En dag i en framgångsrik aktivists liv kan vara en dag när hon eller han:

- Segrade i en betydelsefull kampanj.
- Inte vann någon seger, men deltog i flera produktiva aktiviteter inom en kampanj.
- Upplevde ett 'nederlag' eller 'misslyckande', men hanterade det väl.
- Använde dagen till pappersarbete. Det var inte vidare spännande men det var inte stressigt heller och det behövde bli gjort.
- Prokrastinerade med arbete i fyra timmar – men inte i fem!
- Prokrastinerade i fem timmar – men inte i sex!
- Slutförde en tiondel av det hon planerade, vilket fortfarande är bättre än att inte göra något!
- La inte kritik, skam eller skuld på sig själv för något av det ovan eller något annat som hon uppfattade som ett 'misslyckande'.
- Gjorde inte mycket aktivism, eller ingen aktivism alls, men utträttade något bra utan att stressa i sina studier eller på sitt jobb.

- Spenderade dagen mestadels med att ta hand om sin hälsa eller sina relationer, eller såg över och arbetade med sin hantering av sin mission och sin tid.
- Arbetade inte med några mål överhuvudtaget utan hade bara roligt!
- Gjorde inte mycket överhuvudtaget – kände sig stressad och stannade därför hemma för en avstressande 'mental hälsa-dag'.”

Om du har tankar kring de frågor som har tagits upp i denna skrift, konstruktiv kritik om texten eller vill be om råd kring detta får du mycket gärna höra av dig till mig på malte.lindstam@gmail.com. Om du vill organisera en studiecirkel om boken är du också mycket välkommen att höra av dig för att få ta del av den studieplan jag tog fram för den cirkel jag hade.