
Utbildningsmaterial – Lektion 2

Gapet mellan att veta och att göra

Inledning

Många människor går genom livet med en känsla av att de egentligen vet vad de borde göra, men att de ändå inte riktigt får till det i vardagen. Man kanske vet att man borde ta tag i sin hälsa, följa upp sina mål, strukturera sin tid bättre, säga ja till rätt saker och nej till fel saker, eller våga ta steg i riktning mot det man verkligen vill. Ändå händer det ofta att man skjuter upp, tvekar, faller tillbaka i gamla mönster eller gör sådant som inte leder dit man vill.

Det här är en mänsklig erfarenhet som nästan alla kan känna igen sig i.

Det betyder inte att det är något fel på dig. Det betyder inte att du saknar vilja, intelligens eller potential. Ofta handlar det istället om att det finns ett glapp mellan det du vet och det du faktiskt gör. Just det glappet är kärnan i den här lektionen.

Målet här är inte bara att ge dig mer information. Målet är att hjälpa dig förstå varför det ibland är så svårt att omsätta kunskap i handling, och vad du kan börja göra för att skapa verklig förändring. När du förstår orsaken bakom dina mönster blir det också lättare att möta dig själv med tålamod, tydlighet och ansvar. Du börjar se att förändring inte handlar om att kämpa hårdare mot dig själv, utan om att förstå hur du fungerar och steg för steg skapa nya inre förutsättningar.

Det räcker inte alltid att veta

Vi lever i ett samhälle där kunskap ofta får väldigt stort värde. Redan från tidig ålder lär vi oss att lyssna, läsa, memorera och återge information. I skolan får vi ofta bekräftelse när vi kommer ihåg rätt svar. Det gör att många av oss tidigt börjar tro att mer kunskap automatiskt leder till bättre resultat.

Men livet fungerar inte alltid så.

Du kan veta mycket om hälsa utan att träna regelbundet.

Du kan veta mycket om relationer utan att kommunicera tydligt.

Du kan veta mycket om planering utan att skapa struktur i vardagen.

Du kan veta exakt vad du behöver göra för att komma vidare i arbetslivet, men ändå stå still.

Det finns alltså en viktig skillnad mellan **att förstå något intellektuellt** och **att faktiskt leva det i praktiken**.

Det här är viktigt att stanna upp vid. För många människor lägger stor energi på att försöka lösa sina utmaningar genom att samla ännu mer kunskap. Man läser en bok till, går en kurs till, lyssnar på ännu en podd eller väntar på att plötsligt “känna sig redo”. Kunskap kan självklart vara värdefull, men kunskap i sig räcker inte om den inte omvandlas till handling.

Det är därför John Ruskin uttryckte det så träffsäkert när han sa att utbildning inte handlar om att lära människor sådant de inte vet, utan om att lära dem att bete sig på ett sätt de ännu inte beter sig.

Det är ett kraftfullt perspektiv. För det påminner oss om att verklig utveckling inte bara sker när vi lär oss något nytt, utan när vårt beteende börjar förändras.

Du är inte ensam om att känna så här

Nästan alla människor har erfarenheter av att tänka något i stil med:

- “Jag vet ju egentligen vad jag borde göra.”
- “Varför gör jag inte bara det jag har bestämt mig för?”
- “Varför faller jag tillbaka i samma mönster igen?”
- “Varför börjar jag starkt men tappar efter ett tag?”
- “Varför känns det som att jag står i vägen för mig själv?”

Det här kan skapa frustration. Ibland till och med skuld eller skam. Man kanske börjar tolka det som att man är lat, svag eller dålig på att fullfölja. Men om vi ska vara coachande och utvecklande i vårt sätt att se på detta behöver vi tänka annorlunda.

Det handlar sällan om att du inte vill tillräckligt mycket. Det handlar ofta om att det finns djupare mönster i dig som styr ditt beteende mer än du tror.

Och det är just där vi behöver rikta vår uppmärksamhet.

Två delar av sinnet

För att förstå varför det uppstår ett glapp mellan att veta och att göra behöver vi börja med att förstå att vårt sinne kan beskrivas som att det har två viktiga delar: det **medvetna sinnet** och det **undermedvetna sinnet**.

Det medvetna sinnet

Det medvetna sinnet är den del av dig som tänker, resonerar, analyserar, jämför, planerar och fattar beslut. Det är här du kan säga:

- “Nu ska jag börja träna.”
- “Nu ska jag sluta skjuta upp.”
- “Nu ska jag bli tydligare i min kommunikation.”
- “Nu ska jag börja prioritera annorlunda.”

Det medvetna sinnet är alltså starkt kopplat till vilja, reflektion och förståelse. Det är också här mycket av vår kunskap finns.

Det undermedvetna sinnet

Det undermedvetna sinnet fungerar annorlunda. Det lagrar sådant som blivit invariant, upprepat och inpräntat över tid. Här finns vanor, invanda reaktioner, känslomässiga kopplingar och automatiska sätt att agera.

Det är därför du ibland gör något nästan utan att tänka. Du kanske reagerar på ett visst sätt, skjuter upp något, väljer det bekväma framför det viktiga eller går tillbaka till samma gamla mönster fastän du bestämt dig för att göra annorlunda.

Det undermedvetna är som ett inre autopilotsystem. Och mycket av vårt vardagliga beteende styrs därifrån.

Det är också därför det inte alltid hjälper att bara “skärpa sig”. För även om det medvetna sinnet vill framåt, så är det ofta det undermedvetna som styr vad du faktiskt gör om och om igen.

Vad är ett paradigm?

Här kommer vi till ett av lektionens viktigaste begrepp: **paradigm**.

Ett paradigm kan beskrivas som ett djupt invariant mönster i ditt undermedvetna sinne. Det är en sammansättning av vanor, tankesätt och beteenden som blivit så etablerade att de sker nästan automatiskt. Ett paradigm påverkar hur du reagerar, vad du väljer, hur du ser på dig själv, vad du tror är möjligt och hur du agerar i olika situationer.

Det kan hjälpa att tänka så här:

Ett paradigm är inte bara något du tänker ibland.

Det är något du lever ut, ofta utan att ens märka det.

Om en person till exempel alltid kommer i tid, förbereder sig väl och tar ansvar, så finns det sannolikt ett paradigm bakom det beteendet. Om en annan person ofta skjuter upp,

kommer sent, tvivlar på sig själv eller undviker ansvar, så finns det också ett paradigmbakom det.

Det betyder inte att personen är “sådan av naturen” och aldrig kan förändras. Det betyder bara att beteendet har blivit invariant och automatiskt.

Det här är en viktig skillnad. För om vi tror att vi *är* våra mönster blir förändring svår att föreställa sig. Men om vi förstår att våra mönster är något vi har lärt in, då blir det också möjligt att lära in något nytt.

Varför människor gör saker de egentligen inte vill göra

Det är lätt att tro att människor alltid handlar utifrån det de tycker är bäst. Men i verkligheten vet vi att det inte stämmer.

Människor gör ofta sådant som de själva inte vill fortsätta med. Någon kanske äter på ett sätt som inte får dem att må bra. Någon kanske undviker viktiga samtal trots att de vet att det skulle hjälpa. Någon kanske fortsätter skjuta upp arbetsuppgifter, fastän det skapar stress varje gång. Någon kanske säger ja när de egentligen menar nej. Någon kanske drömmer om förändring men fortsätter leva på samma sätt.

Utifrån kan det se märkligt ut. Men när vi förstår paradigmer blir det mer begripligt.

Beteenden som upprepas styrs sällan bara av logik. De styrs ofta av programmering. Det du upprepar ofta blir till vana, och det som blir till vana börjar kännas naturligt – även om det inte leder till det liv du egentligen vill ha.

Det är därför du ibland kan känna att du nästan agerar emot dig själv. En del av dig vill en sak, men ett annat invariant mönster drar dig tillbaka.

Det här handlar inte om att döma dig själv

När man börjar förstå detta är det lätt att se tillbaka på sina mönster och tänka: “Varför har jag gjort så här så länge?” eller “Varför har jag inte förstått detta tidigare?”

Men poängen är inte att döma sig själv. Poängen är att bli medveten.

Självkritik skapar sällan hållbar förändring. Medvetenhet däremot skapar möjlighet. När du kan se dina mönster tydligare blir du också friare att börja välja annorlunda.

Det coachande perspektivet här är därför:

- möt dig själv med ärlighet
- men också med vänlighet

- ta ansvar
- men utan att attackera dig själv

För förändring växer bäst i en miljö av tydlighet och tålamod, inte i en miljö av hård inre kritik.

Resultat berättar alltid en historia

Ett viktigt sätt att förstå paradigmer är att titta på resultat. Resultat är inte till för att döma dig. De är till för att ge dig information.

Om du till exempel gång på gång får samma typ av resultat inom ett område av livet, då finns det ofta ett underliggande mönster som behöver uppmärksammas.

Det kan handla om:

- hur du använder din tid
- hur du ser på ditt eget värde
- hur du hanterar ansvar
- hur du reagerar på motgångar
- hur snabbt du ger upp
- hur du pratar med dig själv
- hur du agerar när något känns osäkert

Resultat visar inte hela sanningen om vem du är, men de visar mycket om vilka inre mönster som just nu styr ditt beteende.

Det här kan vara väldigt befriande. För om resultaten kommer ur beteenden, och beteendena kommer ur paradigmer, då betyder det att förändring är möjlig på riktigt. Inte genom att låtsas vara någon annan, utan genom att börja förändra det som sker på insidan.

Beslut är viktiga – men de är inte hela lösningen

Många utvecklingsresor börjar med ett beslut. Det kan vara ett starkt och viktigt ögonblick. Du kanske bestämmer dig för att ta bättre hand om dig själv, sätta tydligare gränser, prioritera annorlunda, våga mer eller sluta vänta på “rätt läge”.

Ett beslut kan skapa rörelse. Det kan ge riktning och energi. Det kan vara början på något nytt.

Men många har också upplevt att ett beslut inte alltid räcker hela vägen. Man bestämmer sig, känner motivation, kommer igång – och efter en tid är man tillbaka i gamla vanor igen.

Det betyder inte att beslutet var fel. Det betyder bara att beslutet togs i det medvetna sinnet, medan det gamla mönstret fortfarande finns kvar i det undermedvetna.

Det är därför en förändring ibland känns stark i början men svår att hålla i längden. Beslutet är viktigt, men om det inte följs av ett arbete med de djupare vanorna så dras man ofta tillbaka till det invanda.

Därför kan man säga att beslut öppnar dörren, men repetition och inre omprogrammering hjälper dig att gå igenom den.

Varför vi så ofta fastnar i omständigheter

En annan vanlig orsak till att människor stannar upp är att de lägger alltför stor vikt vid sina omständigheter. Man tänker kanske:

- “Jag kan börja när jag har mer tid.”
- “Jag kan ta tag i det när jag känner mig säkrare.”
- “Jag kan göra förändringen när ekonomin är bättre.”
- “Jag kan satsa när allt lugnat ner sig.”

Problemet är att det nästan alltid kommer att finnas något som känns ofärdigt, osäkert eller otillräckligt. Om vi väntar på perfekta omständigheter kan vi bli stående väldigt länge.

Det coachande perspektivet här är inte att ignorera verkliga hinder, utan att inte låta dem definiera allt. Många viktiga förändringar börjar inte när allt känns perfekt. De börjar när en människa bestämmer sig för att ta nästa möjliga steg med det hon har, där hon är.

Det är ett kraftfullt förhållningssätt. Det hjälper dig att flytta fokus från brist till ansvar. Från väntan till rörelse. Från hjälplöshet till handlingskraft.

Självbildens betydelse

Många av våra beslut och beteenden hänger också ihop med hur vi ser på oss själva. Om en människa innerst inne tvivlar på sitt värde, sin förmåga eller sin rätt att lyckas, så kommer det ofta att påverka vilka val hon gör. Det kan visa sig i form av tvekan, rädsla för att misslyckas, behov av bekräftelse eller en tendens att ge upp för tidigt.

Omvänt ser vi ofta att människor som är bra på att fatta beslut och stå kvar i sina val har en starkare självbild. Det betyder inte att de aldrig tvivlar eller misslyckas. Men de låter inte misstag definiera deras identitet. De kan göra fel utan att dra slutsatsen att *de själva* är fel.

Det här är en viktig skillnad.

När ett misstag blir ett bevis på att du inte duger, då blir förändring tung. Men när ett misstag får vara just ett misstag, något du kan lära av och gå vidare från, då behåller du din inre stabilitet.

Att arbeta med sina paradigmer handlar därför också om att steg för steg bygga en tryggare relation till sig själv.

Tankarna formar riktningen

Det vi tänker på ofta påverkar hur vi mår, vad vi lägger märke till, vilka beslut vi tar och hur vi agerar. Tankar är inte allt, men de har stor betydelse. Särskilt de tankar som upprepas så ofta att de till slut känns som sanningar.

Om du ofta tänker:

- “Det här blir svårt.”
- “Jag brukar ändå inte lyckas.”
- “Det är nog för sent för mig.”
- “Andra klarar sånt här bättre än jag.”
- “Jag måste känna mig helt redo först.”

... så kommer de tankarna att påverka ditt beteende, ofta utan att du ens märker det fullt ut.

Men om du börjar rikta dina tankar mer medvetet mot det du vill bygga, det du vill bli och det du vill stå för, då börjar du också skapa nya inre spår.

Det handlar inte om att förneka problem eller tvinga fram positivitet. Det handlar om att välja riktning för din uppmärksamhet. Att träna på att tänka på ett sätt som stödjer ditt växande istället för att förstärka ditt stillastående.

Hur verklig förändring går till

Många hoppas att förändring ska ske snabbt. Man vill förstå något en gång och sedan märka att allt blivit annorlunda. Men de djupare förändringarna i livet fungerar ofta mer som träning än som ett plötsligt ögonblick.

När ett paradigms har byggts upp under lång tid behöver det också tid och medveten repetition för att förändras.

Det innebär bland annat:

- att du behöver påminna dig själv om vad du vill
- att du behöver öva nya beteenden flera gånger
- att du behöver stå kvar även när det gamla mönstret försöker dra dig tillbaka
- att du behöver fortsätta även när resultaten ännu inte syns fullt ut

Det är här uthållighet blir så viktig.

Många människor ger upp precis när den verkliga förändringen håller på att börja ta form, bara för att det ännu inte känns naturligt. Men det är helt normalt att det nya känns ovant i början. Det är så det brukar vara när något verkligt håller på att förändras.

Det gamla känns bekant, inte för att det är bäst, utan för att det är invant.

Det nya känns ovant, inte för att det är fel, utan för att det är nytt.

Att förstå detta kan hjälpa dig att inte tolka motstånd som ett tecken på att du ska sluta. Ibland är motstånd snarare ett tecken på att du håller på att lämna ett gammalt mönster.

När du vill förändra ett område i ditt liv

När du vill skapa förändring är det hjälpsamt att inte bara fråga:

- “Vad borde jag göra?”

utan också:

- “Vilket mönster i mig gör att jag inte gör det?”
- “Vad återkommer gång på gång?”
- “Vad är det invanda här?”
- “Vilken bild har jag av mig själv i den här situationen?”
- “Vilka tankar tänker jag så ofta att de styr mig?”
- “Vilket nytt beteende vill jag börja öva på?”

Den här typen av frågor hjälper dig att gå djupare. Du går från att försöka pressa fram ett nytt resultat till att börja förstå den inre orsak som ligger bakom resultatet.

Och det är där verklig utveckling börjar.

Ett mer hjälpsamt sätt att se på dig själv

Det kan vara värdefullt att börja se på dig själv på följande sätt:

Jag är inte fast i mina gamla mönster.

Jag är medveten om dem, och därför kan jag börja förändra dem.

Jag behöver inte bli perfekt på en gång.

Jag behöver bli mer medveten, mer konsekvent och mer trogen det jag vill bygga.

Jag kan börja där jag är.

Jag kan ta nästa steg.

Jag kan öva tills det nya blir naturligare.

Detta är ett mycket mer utvecklande perspektiv än att vänta på rätt känsla eller rätt läge. För det bygger på ansvar, men också på hopp.

Reflektion

Ta gärna en stund och fundera över följande frågor:

Vad i ditt liv vet du att du egentligen borde göra, men ändå inte riktigt får till?

Vilket mönster verkar återkomma där?

När märker du att du faller tillbaka i det gamla?

Vad brukar du säga till dig själv i de stunderna?

Vilken del av detta tror du handlar om kunskap, och vilken del handlar om vana, självbild eller paradig?

Vad skulle förändras i ditt liv om ditt beteende började gå mer i linje med det du redan vet?

Praktisk övning: Börja minska gapet

Välj ett område i ditt liv där du vill skapa förändring. Det kan vara arbete, hälsa, relationer, ekonomi, struktur, självledarskap eller något annat som är viktigt för dig.

Skriv sedan ner följande:

1. Vad vet jag att jag borde göra?

Formulera det enkelt och tydligt.

Exempel: "Jag behöver planera mina dagar bättre."

Eller: "Jag behöver ha svåra samtal tidigare istället för att undvika dem."

2. Vad gör jag faktiskt idag?

Var ärlig men vänlig mot dig själv.

Exempel: "Jag tar tag i saker sent och låter stressen bygga upp sig."

3. Vilket mönster kan ligga bakom?

Exempel:

- jag undviker obehag
- jag väntar på perfekt läge
- jag tvivlar på min förmåga
- jag prioriterar det akuta framför det viktiga

4. Vilket nytt beteende vill jag börja öva på?

Välj något konkret och genomförbart.

Inte för stort. Inte för vagt.

Exempel: "Jag ska planera morgondagen i 10 minuter varje eftermiddag."

5. Hur kan jag hjälpa mig själv att upprepa det?

Fundera på vad som skulle göra det lättare att vara konsekvent.

Exempel:

- lägga in en påminnelse
- koppla det till en befintlig rutin
- skriva ner varför det är viktigt
- följa upp varje kväll
- be någon hålla mig ansvarig

Syftet med övningen är inte att du ska förändra hela ditt liv på en dag. Syftet är att du ska börja bygga ett nytt spår.

Sammanfattning

Den här lektionen handlar om en av de viktigaste insikterna i all personlig utveckling:

Det är stor skillnad mellan att veta och att göra.

Du kan ha mycket kunskap och ändå få resultat som inte speglar din potential. Det betyder inte att du saknar kapacitet. Det betyder ofta att ditt beteende styrs av djupare invanda mönster i ditt undermedvetna.

De mönstren kallas paradigmer.

När du börjar förstå dina paradigmer börjar du också förstå varför du gör som du gör. Och när du förstår det kan du börja förändra det.

Du behöver inte börja med att kunna allt.

Du behöver inte vänta tills du känner dig helt redo.

Du behöver inte förändra allt på en gång.

Men du behöver bli medveten.

Du behöver fatta tydliga beslut.

Och du behöver börja öva nya beteenden tillräckligt länge för att de ska få fäste.

Det är så gapet mellan att veta och att göra börjar minska.

Avslutning

Du bär redan på mer potential än du kanske visar i vardagen idag. Det betyder inte att du måste prestera mer för att vara värdefull. Det betyder att det finns mer i dig som kan få komma fram när dina handlingar börjar stämma bättre överens med det du innerst inne vet, vill och står för.

Förändring börjar inte alltid med ett stort genombrott. Ofta börjar den i ett ärligt ögonblick av medvetenhet. Ett beslut. En liten ny handling. En upprepning. Sedan en till.

Så börja där du är.

Inte där du borde vara.

Inte där du önskar att du redan var.

Utan där du faktiskt är.

Det räcker för att börja.
