

Att nå kongruens – då allt hänger ihop

Kongruens, vad är det och varför är det viktigt?

Uppslagsboken berättar lite torrt vad det handlar om:

Latin: *congruentia* {uttal: kånngroen´tia} 'överenskommelse', 'harmoni', 'symmetri'; av *congruere* {uttal: kånngro´ere} 'sammanträffa', 'sammanfalla', 'överensstämma'; av *con-* 'sam', 'med' + *gruere* {uttal: gro´ere} (som inte finns i klassiskt latin utan går tillbaka på ett indoeuropeiskt ord för 'falla', 'rusa').

Överensstämmelse, likformighet. Inre samstämmighet i personligheten (eng: *cognitive consistency*).

Om man säger att man vill vara på ett visst sätt, men i verkligheten fungerar och upplever sig på ett annat sätt, föreligger inkongruens (eng: *incongruence, the state of being incongruous*).

Kongruens är ju också ett begrepp inom geometriens värld.

Det kan dessutom handla om målkongruens som kan beskrivas som graden i vilken olika mål överensstämmer med varandra. Det kan till exempel röra sig om hur väl företagets mål överensstämmer med de anställdas.

Kongruens skapar tillit

När vi själva känner oss kongruenta så upplever vi alltså en känsla av helhet och harmoni, vi är och beter oss som den vi vill vara och våra handlingar stämmer överens med våra viktigaste mål och intentioner. För att tala psykologispråk kan man säga att självet och idealsjälvet är i samklang med varandra.

Med ökad kongruens kommer också en ökad känsla av tillit till sig själv och ökat självförtroende. Vi känner oss mer tillfreds.

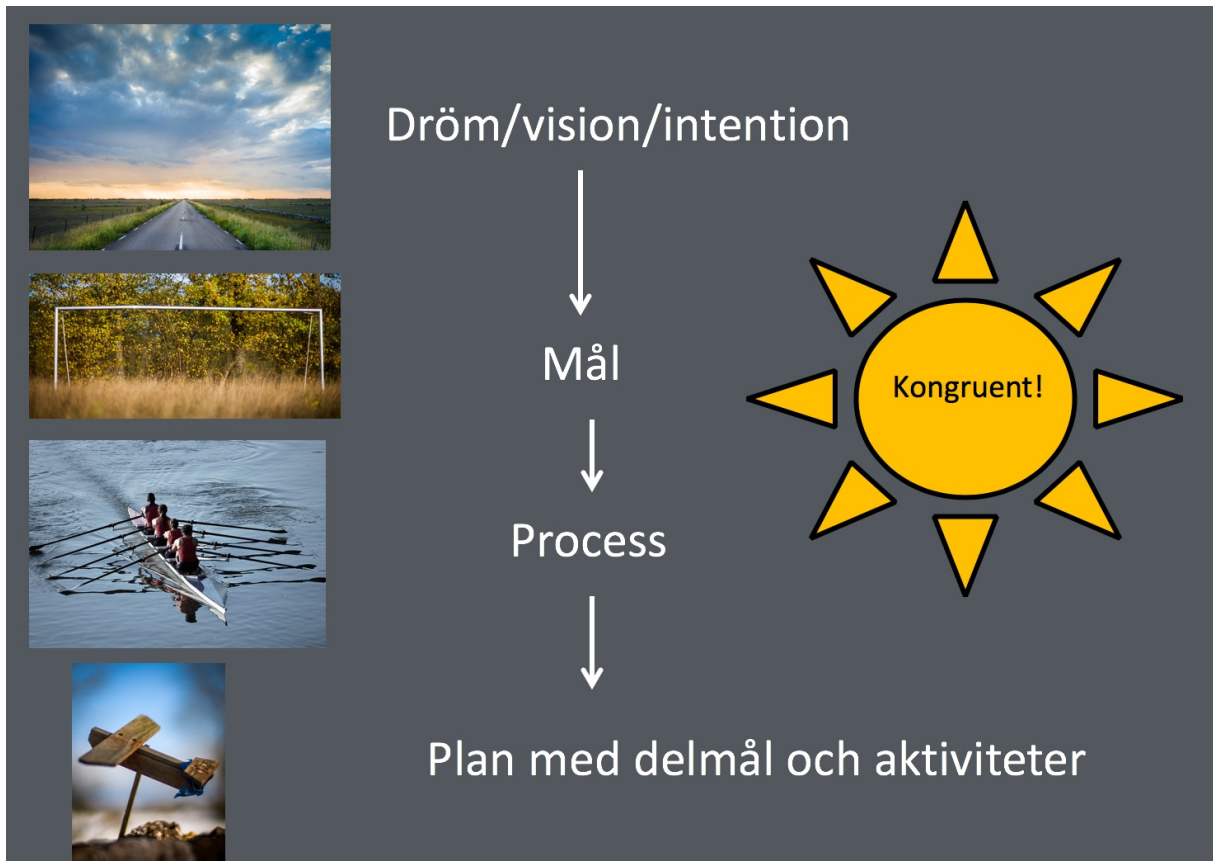
Kongruenta människor tenderar att väcka mer tillit hos andra eftersom de inte visar en annan sida än den de känner. Denna typ av person kommer inte anstränga sig för att låtsas eller kamouflera sitt inre tillstånd.

Personer som beter sig på ett icke kongruent sätt är i sin tur sådana som kan ge upphov till huvudvärk, både för sig själva och människorna omkring dem. De håller sig inte till vilka de är genom att bete sig annorlunda jämfört med hur de känner och vad de tänker.

Hur bli mer kongruent?

Det finns förstås olika sätt att arbeta med att lyssna på sig själv och vara i samklang med varande och görande.

Här är ett sätt att se det på, kanske lite mer ingenjörsmässigt (men så är jag ju också civ.ing i grunden...)



- 1) Du formulerar en vision för dig själv, eller åtminstone blir klar över dina just nu viktigaste livsintentioner.
- 2) För att drömmarna eller intentionerna ska få fötter att springa med, det vill säga leva och synas i vardagen behöver du sätta tydliga mål som säger vad vill göra och när.
- 3) För att nå målen kan du behöver skapa någon process, det kan till exempel handla om vanor, rutiner och beteenden som är i samklang med den du vill vara och som hjälper dig att nå målen.
- 4) Processen består av ett antal aktiviteter som du med fördel kan ha i en plan. En nedskrivna plan ökar sannolikheten att du når det du vill med 2-3 ggr.

När dina intentioner stämmer överens med dina viktigaste mål som du steg för steg jobbar med att nå, då hänger det ihop. Du får en ökad känsla av du lägger tiden på det som är viktigast, du tar ansvar för det som betyder mycket och låter inte bara saker och ting hända som av en slump.

Formulera en personlig vision

Visionen för dig själv utgår från dina grundläggande värderingar, sådant som är viktigt för dig i livet, vad du önskar prioritera och hur du önskar leva ditt liv. Den kan vara en mer omfattande framtidsbild som täcker flera områden eller något som mer handlar om t.ex yrkesrollen. Visionen är en framtidsbild som ger dig energi, du vet genom den att du är på väg i en riktning som du valt själv och som är meningsfull för dig.

Om vi utifrån det ovan sagda tänker oss att formulera en vision för det man vill arbeta med eller åstadkomma så skulle den kunna se ut som i det här exemplet:

”Jag hjälper andra att genom att jag som.....utvecklar och använder mina talanger och förmågor. Jag gör det genom att se och lära av varje situation samt med en känsla av tacksamhet som smittar.”

Livsintentioner

Visionen är lite abstrakt och kan vara lite svår att få till. Intentionerna är enklare. Att formulera sina främsta livsintentioner är till stor hjälp för att navigera i både det kända och okända. En intention är en ambition, en strävan, en önskan, en längtan som siktar framåt på längre sikt. Den står för det som är viktigast för dig just nu. Exempel är

- att vara fysiskt frisk och i god form
- att vara ekonomiskt framgångsrik
- att vara en framgångsrik fotograf
- att vara en respekterad yrkesperson
- att vara en generös vän
- att vara en kärleksfull partner
- att vara en effektiv mentor
- att vara en äventyrare
- att vara välutbildad
- att vara....

En intention handlar inte om hur bra du är eller har varit, det handlar inte om att jämföra sig med andra, det handlar inte om att bli bäst. Det handlar om något som är viktigt och som du på olika sätt vill manifesteras i ditt liv. Du kan ha flera olika intentioner samtidigt.

Att ha några intentioner som blir kompassriktningar i livet är ett sätt att fokusera energin på det som är viktigt och betyder mest. Intentionerna kan förstås växla under åren. En intention kan användas för att i en viss situation t.ex säga till sig själv, "Hur skulle en person med intentionen att vara en generös vän göra i det här läget?"
Skriv gärna ner dina främsta livsintentioner.

Mål som kopplas till intentionerna

För varje intention som viktig för dig just nu sätter du ett tydligt mål. Målet är något du vill göra vid en viss tidpunkt och som visar att du lever respektive intention och låter den komma till uttryck. Annars blir den ju mest bara en dröm. Målet svarar på frågan "hur ser resultatet ut när jag/vi nått det önskade läget?"

Om din intention t.ex är att vara ekonomiskt framgångsrik så kan ett mål vara "vid årsskiftet har jag sparat ihop 10 000 kr i min fond X".

Uttryck gärna målen i presensform och formulera dem positivt.

När du nått målet sätter du ett nytt så att din intention fortsätter att manifesteras.

Kan man inte vara "go with the flow"?

Absolut. Men jag möter ganska många personer som någonstans i karriären nu vill göra ett aktivt val och få det att hänga ihop med värderingar, erfarenheter, livet och bilden av den man vill vara. Då behöver man jobba lite med de här frågorna.