



Stress

Kender du fornemmelsen af et arbejdsliv, der hele tiden presser dig, hvor tiden og ressourcerne simpelthen ikke passer til opgaverne? Sluttes din arbejdsdag med, at du går udmattet hjem, med tusind løse ender i hovedet? Arbejder du om aften bare for at kunne følge med? Kender du følelsen af uoverskuelighed, af at undertrykke kroppens hunger efter hvile, at være frustreret og irriteret dage eller uger i træk? Undgår du socialt samvær, fordi du bare ikke orker andre mennesker? Har det været sådan længe?

Hvis du kan nikke genkendende til det meste af ovenstående, har du enten stress eller er i farezonen for at få det!

Arbejdsmarkedet er ikke en statisk størrelse, det ændre sig over tid, og de seneste mange år har overskriften været besparelser og effektiviseringer. I samme tidsrum er stress blevet en folkesygdom, og flere end nogensinde er på sygedagpenge eller førtidspension. Efter min mening lever vi i en form for vanvidskultur, hvor det er blevet en underforstået forudsætning, at arbejdslivet kan fylde og kræve (næsten) alt.

Når jobbet er præget af massivt pres og/eller utålelige vilkår, møder man op af pligt, ikke af lyst. Når man arbejder af pligt under pres, begynder man at bruge sin viljestyrke til at overhøre kroppens signaler og til at undertrykke følelsesmæssig frustration. Der opstår et split mellem det, man gør, og det man i virkeligheden synes er ret og rimeligt. Hvis splittet er stort og langvarigt, vil man ende med en tilstand af at miste sig selv. Man bliver uklar på egne grænser og mister dermed sansen for, hvad der er en sund belastning, og hvordan man passer godt på sig selv. Hermed er alle faktorer tilstede for at brænde ud og blive stresssyg.

Jeg er gammel nok til at huske arbejdsmarkedet før internet, mobiltelefoner og emails. Dengang gik man på arbejde og arbejdede, og holdt fri, når man havde fri. Man havde ikke tusind løse ender i hovedet, og man arbejdede ikke om aftenen! Man brugte sin fritid på at hygge sig, være sammen med familie og venner, og havde overskud til et egentligt privatliv.

Jeg kan også huske et arbejdsmarked, hvor offentlig ansættelse betød lav løn mod til gengæld at have lavt arbejdspress og tryk i ansættelsen. Men det har ændret sig radikalt og i dag betyder en offentlig stilling ofte lav løn, maksimalt arbejdspress og ikke nødvendigvis tryk i ansættelsen!

Arbejdsmarkedet af i dag er helt sikkert mere effektivt end dengang, for der var helt enkelt flere hænder og mere tid til opgaver, færre hænder løser på kortere tid i dag. Men det var helt sikkert også et arbejdsmarked, der kunne rumme mange af de mennesker, der i dag er på sygedagpenge eller førtidspension.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Hvad med at spille tiden?

Hvornår har du sidst prøvet at "spilde tiden" – ladet timerne gå uden at skulle noget bestemt, og uden at gøre noget nyttigt (og uden at være tynget af en uendelig to-do-liste)? Den slags tid er det effektive sindelags absolutte modpol! Men det er også den slags tid, der giver en naturlig form for nærvær, hvor sanserne folder sig ud, hvor de spontane og kreative impulser kommer pibende, og hvor en anden og dybere form for overskud bliver skabt – foruden at det er den slags tid, børn elsker at have med deres forældre.

Mange mennesker er i en situation, hvor den slags tid simpelthen ikke lader sig gøre, uanset hvor gerne man vil det. Og det er i sig selv opsigtvækkende – for hvorfor er det, at vi har et samfund, hvor den mest restituerende og nydelsesbetonet form for menneskeligt samvær er et sjældent gode? Jeg vil mene, at man kan måle hvor barskt et samfund er på hvor mange mennesker, der egentlig har mulighed for at "spilde" noget af deres tid! Børnefamilierne er i hvert fald hårdt ramt og sikkert også en stor del af de studerende og alle dem, der arbejder fuld tid.

Menneske eller maskine

Det er som om, det nuværende arbejdsmarked er baseret på en forventning om, at man kan præstere maksimalt dag efter dag, år efter år (!) Den tankegang passer på maskiner, ikke på mennesker. Mennesker er rytmiske væsener. En menneskevenlig belastning vil være at svinge mellem høj arbejdsbyrde og lav arbejdsbyrde, sådan at man kan svinge mellem at præstere og restituere. På et rent kropsligt niveau er det sådan, vi er bygget. Ethvert sobert sportsprogram svinger mellem træning og restitution, for det er sådan, man undgår skader og kommer i den bedste form. På et større niveau er det sådan, naturen er indrettet. Den blomstrer og præsterer henover forår og sommer, går ned i tempo om efteråret og i dvale om vinteren. Ganske som man gjorde i det gamle landbrugsdanmark – knoklede henover forår, sommer og høst, og restituerede hen over vinteren. Den rytmiske belastning er en dybt forankrede del af krop og natur – hvorfor skulle det være anderledes på en nutidig arbejdsplads?

Man kan spørge, hvad der er mest effektivt: At presse en arbejdskraft maksimalt indtil udmattelse fører til stresssammenbrud og langtidssygemelding – eller at belaste en arbejdskraft rytmisk med tid til restitution? Sidstnævnte vil formentlig være gladere og mere engagerede, blomstre fagligt, have færre sygedage og holde i mange flere år.

Det er også værd at fokusere på værdien af et godt privatliv. Hvorfor er det, at vi skal have et samfund, hvor jobbet suger al overskud og energi ud af dem, der går på arbejde? Det er en konstruktiv balance mellem privatliv og arbejdsliv, der gør os til hele mennesker. Det menneskelige væsen er også spontant og lystbetonet, vi har brug for tid og energi til at nære sjælen og til at indgå gode sociale relationer. Hvorfor er det, at arbejdslivet skal koste et meningsfuldt og tilfredsstillende privatliv?

Google er verdenskendt for sin 4-dages arbejdsuge (søg på "google employees one day a week"). De opfordrer deres ansatte til at bruge en dag om ugen på egne (virksomhedsrelaterede) projekter, og



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

stimulerer dermed det lystbetonede, personlige engagement. Der er desuden en overflod af sund mad, sports- og wellness tilbud på arbejdspladsen. Man holder fri om aftenen og i weekenden.

Man kan selvfølgelig ikke umiddelbart efterligne Google på enhver arbejdsplads, men budskabet er ikke til at misforstå: en sund og tilfreds arbejdskraft skaber bedre resultater end en træt og frustreret arbejdskraft (!)

Googles medarbejderpolitik er også opsigtsvækkende i lyset af den offentlige debat om stress herhjemme. Det er som om, at man fra politisk side og fra arbejdsgiverside på alle mulige måder vil undgå den indlysende forklaring – at stress opstår som følge af overbelastning! Eksperter fortæller os, at danskerne er det mindst arbejdssomme folk i norden, at vi er langt mindre effektive end andre lande, at det er den enkelte medarbejders ustrukturerede arbejdsstil, der skaber stressen osv. Nogle gange får jeg fornemmelsen af en moderne version af "Kejserens Nye Klæder" – stress er synligt alle vegne, men det må ikke hedde sig, at det skyldes overbelastning!

Ubalance

Set fra et gestaltterapeutisk synspunkt er stress konsekvensen af ubalance. Et menneske er en fintfølelse organisme, der hele tiden regulerer sig selv. Sult er et signal om at spise. Træthed er et signal om at hvile sig. Glæde er et signal om, at noget går godt. Udmattelse og vrede er et signal om, at noget er galt. Stress er et udtryk for, at den naturlige selvregulering har været tilsidesat i et længere tidsrum. Når man bruger viljestyrke til at overhøre træthed og frustration, blokerer man også for restitution og ny energi. Man bliver en maskine uden en stopknap. Den indlysende konsekvens er, at brændstoffet slipper op og/eller maskinen brænder sammen – krop og psyke kolliderer og holder op med at virke.

Det gestaltterapeutiske svar på stress er derfor ikke at blive stadig bedre til at overkomme stadig mere. Det er at komme ned i tempo og vende tilbage til selvregulerede balance, at (gen)opdage samspillet mellem krop, følelser og tanker og alle de livsvigtige signaler, der får os sunde og hele gennem dagen og ugen (og livet).

Det kan helt konkret være øvelser i at flytte fokus fra en tankebaseret tilstand over i fuldt og helt at mærke sin krop, eller i fuldt og helt at være i sine følelser. Det lyder banalt, når man med tankerne forestiller sig at gøre det, men der er en verden til forskel på at TÆNKE sådan en øvelse, og på faktisk at GØRE det. Det er som forskellen på at se en film om bjergvandring – og på rent faktisk at vandre ude i bjergene. Din perception bliver anderledes, din fornemmelse af virkelighed påvirkes, tingene får et andet perspektiv.

Det vigtige ved at komme tilbage til at kunne sanse og mærke sig selv, er at du dermed har et grundlag at handle ud fra. Vejen fra ubalance til balance går ofte forbi eksistentielle erkendelser om dine livsværdier og prioriteter. Sådanne erkendelser opstår i samspillet mellem krop, følelser og tanker – når noget er rigtigt og vigtigt giver det ekko hele vejen rundt på en måde, man ikke kan tænke sig til.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Det er stressbehandlingens første skridt – at du begynder at mærke dig selv – kombineret med fokus på ressourcer: aflastning, fred og ro, søvn, motion, kost – alt hvad der støtter og genopbygger.

Herefter begynder det egentlige arbejde: at samle op på slidte relationer, at tage stilling til al vreden og frustrationen, at forholde sig til urimelige vilkår, at finde balancen mellem det indre og det ydre liv. Her bliver vejen videre også meget forskellig, for referencepunktet er hele tiden, hvad DU værdsætter og sanser som rigtigt og virkeligt, og det er i høj grad forskelligt fra menneske til menneske.

I sidste ende handler det om at vælge til og fra, at koge tingene ned til det, der virkelig tæller, at komme tilbage til en passende fornemmelse af kontrol over eget liv. For nogle mennesker er det muligt umiddelbart at justere på deres belastning – at arbejde mindre, at købe sig til hjælp, at omprioritere, at strukturere dagen og ugen bedre o.lign. – men for mange andre er handlerummet minimalt eller ikke eksisterende.

Du udholder et uudholdeligt job, fordi det er svært at finde noget andet, eller fordi du ikke har råd til at gå ned i løn. Ugen er pakket ind i en stram tidsramme, der ikke giver luft til noget som helst ekstra, du kan kun lige følge med, eller du er kronisk bagefter. Din situation er vævet tæt sammen med andre mennesker, og det giver nogle begrænsninger, du ikke selv er herre over o.lign.

Hvis det er tilfældet, gælder det om at se frem i tiden, at lægge en plan! Hvor vil du gerne være om 1 år? Om 5 år? Skal der ændres på fundamentale ting? Hvad vil du helt konkret? Hvad er første skridt? Hvornår skal det ske? Hvor lang tid endnu kan du holde den gående? Er du randen af en sygemelding eller kan du holde skansen et godt stykke tid endnu?

Der er mange individuelle hensyn at tage! Det begynder med overblik og ender med en plan – undervejs skal tingene afvejes og prioriteres, mulige scenarioer mærkes og tænkes igennem, du får både brug for dine drømme og din realitetssans. Det er en investering, der kræver energi, men en ting er helt sikkert: det er langt nemmere at styre, hvad der skal ske, når du er rask og har en plan, end hvis du først er blevet syg af stress, for da er dit helbred og handlekraft helt i bund.

Løsninger?

Midt i vores stressramte samfund er det også bemærkelsesværdigt, hvilke løsninger og drømme vi tilbydes. Der er en bred vifte af "få redskaber til at blive en bedre og mere effektiv udgave af dig selv", som på den ene side kan være givende og relevant, men som på den anden side også vedligeholder idéen om, at et menneske kan præstere på samme måde som en maskine.

Der er drømmen om at vinde i lotto og flytte ud på en palmeø, som jo hviler på følelsen af at hverdagen er en belastning, man gerne vil væk fra – men hvorfor er det, at man overhovedet skal have et liv, man gerne vil væk fra, til at begynde med? Personligt ville jeg føle det dybt meningsløst at ligge beruset i en hængekøje resten af mit liv, det være sig i nok så behagelige omgivelser.

Der er mindfulness, der hjælper millioner af mennesker til at finde sig selv, til at få ro, overskud og nærvær. Men hvorfor er det, at vi skal gå til kurser og afsætte tid til den eksklusive fornemmelse af



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

være i kontakt med sig selv, når et helt almindeligt liv i balance til overflod rummer præcis de samme kvaliteter?

Den stress, vi ser i dag, er ikke kun det enkelte menneskes problem, det er også et samfundsproblem. Der er et helt grundlæggende aspekt, der handler om, hvordan vi indretter samfundet og arbejdsmarkedet, og hvad der skal til, for at vi mennesker har mulighed for at gå sunde og glade gennem livet. Det kræver sådan set ikke et revolutionerende anderledes samfund. Det består i al væsentlighed i at have et overkommeligt arbejde under rimelige vilkår, hvor man har energi til også at have et tilfredsstillende privatliv!

Når man får fri fra (et overkommeligt) arbejde og kan lægge dagens dont bag sig (uden at have tusind løse ender i hovedet), kommer der en naturlig fred og ro – som er basis for restitution – der giver overskud – som er basis for mere dybde og nærvær i relationerne – der gør livet meningsfuldt – hvilket giver tilfredse borgere, som bidrager til samfundet og går glade på arbejde ...

Der er vi ikke helt endnu, men indtil da kan vi strikke hver vores individuelle løsninger sammen, hvor den røde tråd først og fremmest er at være et menneske – ikke en maskine. Det er ikke et luksusbehov, det er det nødvendige modsvar på stress og overbelastning.

© 2013 STEFAN GREEN MEINEL