

Tre analyser af stress

af Charlotte Boysen Schmidt



Charlotte Boysen Schmidt
CBS@dkpto.dk

Undersøgelse efter undersøgelse viser, at en meget stor del af danskerne føler sig stressede og ude af stand til at få hverdagens mange gøremål til at hænge sammen på en tilfredsstillende måde. Og stressoplevelsen ser ud til at ramme både høj og lav indenfor stort set alle brancher og samfundslag. Derfor er det næsten umuligt at pege entydigt på tiltag, der kan afhjælpe denne nye folkesygdom.

Men noget bliver vi nødt til at gøre, for vi ved allerede meget om, hvor belastende og ødelæggende stress er for den enkelte, og hvor dyrt det er for samfundet, at så stor en del af dets borgere er ramt af stress.

De tre tendenser

Hvad er det for tendenser i tiden, der fører så mange af os ud på et overdrev, hvor vi har svært ved at orientere os og tage vare på os selv? Jeg ser tre stærke tendenser, som griber ind i hinanden og peger i mange retninger, når vi skal fordele ansvaret for at sætte situationen til debat og gøre noget ved den.

Den første tendens

Den første tendens er den næsten altdominerende, markedsøkonomiske tænkning, der præger den nuværende tidsepokes forestillinger om den sunde samfundsudvikling. Med små krusninger til forskel gælder det både på det nationale og globale plan. Vi har endnu ikke viden og fantasi til at forestille os, at

andre kræfter end den private bjergsomhed kan drive verden fremad til gavn for menneskeheden.

Baggrunden

Den markedsøkonomiske tænkning har sit udspring og sin primære berettigelse på det forretningsmæssige domæne, hvor den sikrer, at vi som forbrugere kan vælge frit efter pris og kvalitet. Men den er efterhånden trængt ind i alle afkroge af vores samfund, herunder også langt ind i samfundssektorer, hvor den intet positivt har at bidrage med. Når der går

Charlotte Boysen Schmidt er HR-chef, psykoterapeut og coach. Hun er ansat i Patent- og Varemærkestyrelsen under Økonomi- og Erhvervsministeriet. Hun er medlem af Teknologirådets arbejdsgruppe bag projektet "Balance mellem arbejdsliv og andet liv".

forretningsmæssig effektivitets- og bundlinjetænkning i eksistentielt væsentlige anliggender som omsorg for børn, gamle og syge, undervisning, uddannelse og forskning, kollektiv transport og kultur, så kan de fleste af os mærke i maven, at vi er på afveje – at dette ikke er godt ud fra en medmenneskelig betragtning. Og vi kan mærke det, også selv om vi ikke har indsigt til at pege på, hvordan det ellers skal organiseres.

Problemstillingen

Den markedsøkonomiske tænkning, som således påvirker langt størstedelen af medarbejderne på det danske arbejdsmarked (og resten af verden for den sags skyld) tilsigter maksimalt overskud under anvendelse af færrest mulige ressourcer. Jo større misforholdet er, mellem det det koster at fremstille varen og den pris, der skal betales for den, jo større er overskuddet.

Krav til medarbejderne.

Denne logik lægger et enormt pres på medarbejderne i både den private og offentlige sektor for vedvarende at præstere hurtigere og bedre. Presset øges af, at IT-teknologien har skabt muligheder for at være on-line døgnet rundt. Mængden af tilgængelige data er ubegrænset, og dermed øges arbejdsopgavernes kompleksitet. Vi skal kunne overskue, forstå, målrette og prioritere hele tiden og i højt tempo.

Medarbejderne presses til at klare jobkravene i overensstemmelse med virksomhedens tarv gennem både faglig og personlig efteruddannelse. Efteruddannelse er en vigtigt og nødvendigt, men det er belastende vedvarende at have fokus på sine forbedringsområder frem for på det, man er rigtigt god til og dermed vokser mest ved at beskæftige sig med. Krav om udvikling af personlige kompetencer som f.eks. fleksibilitet, rummelighed og åbenhed, der af de fleste virksomheder fremhæves som vigtige værdier, kan nemt

nærme sig regulære overgreb på medarbejderne, først og fremmest fordi det ikke kan lade sig gøre at planlægge og træne egenskaber, som grundlæggende kun kan erhverves gennem livets tilskikkelser og dermed vores personlige erfaringer. Det er en betydelig stressfaktor at skulle træne noget, man ideelt set gerne vil mestre, men som man i sin personlige udvikling endnu ikke er nået til at kunne præstere.

Samfundsudviklingen

Men vi må ikke glemme, at den måde at indrette vores samfund på, som jeg her beskriver de mere brutale sider af, ikke er kommet til os som et onde udefra, påtvunget os af kræfter som intet har med os selv at gøre. Vi må se i øjnene, at den måde, vores samfund drives på, er et spejl af det udviklingsstadiet, det moderne, vestligt orienterede menneske befinder sig på. Vi er stadig overvejende materielt indstillede og dybt optaget af, hvordan vi kan skaffe os flere og flere materielle goder. Penge er endnu meget styrende for vores værdiopfattelse, og konsekvensen kan nemt blive vores eget og andres velbefindende, både fysisk og psykisk.

De problemer, der affødes af en så ren dyrket markedsøkonomisk tænkning, som vi ser i disse år, har således både en individuel og samfundsmæssig dimension. Vi kan ikke ændre samfundet hurtigere, end dets enkelte medlemmer kan og ønsker det. Samtidigt har vi en pligt til på politisk og organisatorisk plan at rejse en debat om, hvorvidt det er denne udvikling af samfundet, vi ønsker, og vi er nødt til at se i øjnene, at den måde både private og offentlige virksomheder drives på i dag, faktisk i et vist omfang forvolder skade på medarbejderne.

Den anden tendens.

Den anden væsentlige tendens i tiden, som er stærkt medvirkende til vores oplevelse af stress, er den stadig mere tydelige individua-

lisme. Vi har en tendens til at betragte den voksende individualisme som et udtryk for egoisme og tab af evnen til og interessen for at tage et kollektivt medansvar for dem, der har brug for hjælp. Så ensidigt og negativ synes jeg ikke begrebet skal forstås.

Baggrunden

Det er ganske vist tydeligt, at vores ovenfor beskrevne fokusering på og længsel efter materielle goder fremmer en optagethed af egne behov og materielle værdier og skærper trangen til at afholde andre i at få del i dem. Men den voksende individualisme hænger i aller højeste grad også sammen med øget livskompetence og appetit efter at udfolde os på stadigt flere af livets områder.

Vores individuelle behov og muligheder

Materielt og uddannelsesmæssigt lever vi et af verdens mest privilegerede lande. For langt de fleste af os er tilværelsens grundlæggende behov for længst opfyldt. Vi vil og kan mere og mere, og vi længes inderligt efter at realisere det. Vi er dybt optaget af arbejdslivet, børn, forældre, venner, sund mad, motion, rejser, hjemmet, litteratur, kunst, naturen, filosofi etc. etc., og vi kæmper intenst for at nå bare en brøkdel af alt dette. Der skal tjenes penge for at realisere drømmene, men den aller mest kritiske faktor er den sparsomme tid.

Det er unægteligt en kæmpe gave og et stort privilegium at have alle disse muligheder, og derfor viser adskillige internationale undersøgelser da også, at danskerne er det mest tilfredse folkefærd i verden – alt imens vi bukker under for stress. Vi vil langt mere, end ikke bare tiden men også vores krop og nervesystem kan følge med til. Propperne springer ganske enkelt.

Prioritering og fravalg

Det er indlysende, at vi er nødt til at se i øjnene, at de mange muligheder kræver prio-

ritering, og prioritering indebærer fravalg. Men det er vi ikke meget for. Vi tror, at prioritering er det samme som planlægning. Bare vi planlægger godt nok, så kan vi sikkert godt nå det hele – men det er umuligt. Og så bliver vi stressede over det.

Når der i disse år er en så stærkt stigende interesse for coaching, terapi og tilværelsens åndelige dimension, er det bl.a. fordi, vi så småt begynder at mættes af den rent materialistiske stræben, og at vi er parate til at tage ansvar for vores eget liv og finde den mere personlige vej til at skabe balance og livsglæde for os selv og andre. Den vej kommer til at gå gennem afklaring af vores personlige livsmening, prioritering, afkald og en ny forståelse af begreberne ydmyghed og beskedenhed. Det er i dag dybt umoderne begreber, som vil vende tilbage med ny meningsfuldhed.

Av! Nej! Stop!

Vi bliver nødt til at leve med langt større respekt for og dialog med den krop og psyke, vi er udstyret med. Vi er endnu ikke tilstrækkeligt vidende om, at stress og smerter er både kroppens og psykens direkte tale til os, som vi gør klogt i at lytte til. Det lille barn mestrer tre livsvigtige ord: Av! Nej! og Stop!, som sikrer, at det ikke overbelastes. Dem har de fleste voksne for længst aflært, og vi træner vores børn i ikke at lytte til kroppen og psyken men trampe hårdt tværs hen over begge dele. Det bliver vi ikke stærke af – det bryder vi sammen af, når belastningen bliver for stor.

Det er ikke uden grund, at mange betydelige virksomhedsledere i de senere år i det meget stille er begyndt at interessere sig for en dybere og bredere mening med tingene end blot den rent forretningsmæssige og materielle. Det kommer i virksomhederne til udtryk i form af etiske regnskaber, grønne regnskaber, socialt ansvar, kunst, økologi, seniorpolitik, almennyttige sponsorater etc. og indadtil på det helt private plan som en livsfilosofisk refleksion over, hvorvidt tilværelsen mon bare

er ét kæmpe one shot, eller om vi som individer mon får ”en tur til”. Tænk hvilken afgørende dæmper det ville lægge på vores stress, hvis vi vidste, at vi ikke kun har et enkelt liv, hvor alt det, vi længes efter, pine død skal nås, men at vores aktuelle liv kun er en mikroskopisk detalje i et langt, langt mere omfattende udviklingsforløb, hvor vi har al den tid, vi har brug for til at opfylde hver eneste af vores længsler og interesser

Den tredje tendens

Den tredje og mere prosaiske men ikke mindre omfattende tendens i tiden, der medfører betydeligt stress, er den igangværende, dramatiske forandring af det danske arbejdsmarked. Vi er vidne til, at flere og flere danske produktionsarbejdspladser flyttes til udlandet, og at de fyrede medarbejdere står tilbage uden nye, realistiske jobmuligheder på langt sigt. På kort sigt ser det ud til, at en stor del af arbejdsstyrken kan opsuges af øvrige produktionsvirksomheder, men det er ikke sandsynligt, at det på længere sigt vil være muligt at beholde disse arbejdspladser på dansk jord, når kompetent, lavtlønnet arbejdskraft byder sig til på det globale marked.

Udviklingen på arbejdsmarkedet

Det aktuelle politiske svar på denne desperate udfordring er for det første, at Danmark fremover netop ikke skal leve af produktionsarbejdspladser, men derimod af højteknologiske, kreative vidensarbejdspladser. For det andet at der allerede nu mangler masser af arbejdskraft, og for det tredje at den danske arbejdsstyrke skal efteruddannes til at bestride fremtidens jobs. Der er med andre ord intet at frygte.

Men det er der jo. Alle vi, der ikke er politikere, og derfor har mere mod til at se virkeligheden i øjnene og sige de ubehagelige

ting, som man aldrig ville kunne vinde et valg på, vi ved godt, at de mange ufaglærte og lavtuddannede danskere, der i disse år mister deres jobs i produktionsvirksomhederne, eller som endnu ikke er kommet ind på arbejdsmarkedet, aldrig vil kunne hverken uddannes eller efteruddannes til at bestride disse højteknologiske jobs, der ofte vil kræve en lang, akademisk uddannelse.

Løsningsmuligheder

Der skal for det første gennem uddannelse, forskning og investering fuld fart på udvikling af disse nye virksomheder, der skal give os svaret på, hvad Danmark egentlig skal leve af fremover. Og for det andet skal der gennem fordomsfri nytænkning skabes et helt nyt arbejdsmarked for alle de almindelige danskere, der hverken kan tage til udlandet for at arbejde, eller som magter en højere, akademisk uddannelse. Den allerede lancerede idé om et vidt udbredt og velstruktureret servicearbejdsmarked, bestående af arbejdspladser der i sagens natur netop ikke kan flyttes til udlandet, forekommer helt rigtig. Men måske kommer vi ikke udenom at se i øjnene, at det ikke bliver på det aktuelle lønniveau, for så er der ingen, der har råd til at få udført arbejdet.

Men først er der brug for politisk mod til at bekræfte tingenes tilstand og tage udgangspunkt i det, vi alle kan se er virkeligheden. Ellers kommer vi ikke ud af stedet. Er der noget, der skaber angst og stress, er det, når dem, man er afhængig af, nægter at bekræfte det, der vitterligt sker lige for øjnene af én og i stedet manipulerer et drømmebillede frem, som nok er smukt men dybt urealistisk.

Politisk mod, personligt ansvar og en voksende længsel efter, at andet og mere end rå markedsøkonomi skal diktere samfundsudviklingen, er vigtige forudsætninger for mindselse af det stress, der plager så mange mennesker i dag.