

Eva Lykke Sveistrup

Gøren og laden (være)

Stress er en gåde for den industrialiserede verden. Her er et problem, vi ikke bare kan handle os ud af. Der skrives, måles, diagnosticeres og behandles. Alligevel ser det ud til, at vores indstilling til arbejde og den overordnede samfundsplanlægning tjener til at øge stressniveauet.

Vi har kulturelle såvel som personlige barrierer mod at forebygge stress. Det er socialt acceptabelt eller ligefrem *in* at være overbooket. Vi har glemt, at virkelig effektivitet hviler på evnen til at koble fra, og at de største tanker kun finder ind i hoveder, der giver dem plads.

Det gode arbejde

Man kan sagtens have travlt uden at være stresset. Er helbredet i orden, er det rart og lystfyldt at have en hverdag fuld af spændende opgaver.

Ordet *spændende* siger jo noget om, hvordan vi forholder os, når vi begynder på et stykke arbejde. Vi spænder op, dvs. vi koncentrerer vores sind og kropsbevægelser på netop dagens opgave. Når opgaven er løst eller et projekt er færdigt, spænder vi af igen og føler stor tilfredsstillelse. Vi har udrettet noget, måske lært noget nyt, og vi har mærket, at vores indsats har gjort en forskel. Sådan kunne man definere det gode arbejde.

Hvordan bliver dét så til en stresset hverdag, og hvad forhindrer, at vi siger stop i tide?

Kropsånd

Vi har haft tradition for en kunstig opdeling mellem håndens og åndens arbejde. Heri ligger jo, at det ene menneske fortrinsvis arbejder med kroppen og det andet med hovedet. Der er også en tendens til, at åndsarbejderens produkter tillægges større kulturel værdi og derfor bliver betalt bedre (med undtagelse af kunstneriske arbejder, som så kaldes værker).

Åndsarbejderne har opfundet maskiner, der har krævet stadig simplere og mere og mere mekanisk betjening. Kropsarbejderens opgaver blev mere ensidige, og man måtte desuden slås om det, der blev tilbage efter rationaliseringerne.

Jeg vil argumentere for nødvendigheden af, at vi ser krop og ånd som sammenhængende og *ligeværdige* i arbejdslivet. En åndsarbejder, der ikke er i god kontakt med

sin krop kan måske godt lave opfindelser eller udtænke teorier. Men opfindelserne vil ikke blive implementeret, og teorier bliver ikke brugt, hvis de er uden sammenhæng med praksis.

Omvendt er en kropsarbejder, der ikke anerkender eksistensen af sin ånd i stor fare for at blive nedslidt. Der skal ofte noget ekstraordinært til for at holde den gående (f.eks. smertestillende medicin), hvis et arbejde ikke byder på næring til sjælen. Åbnes der derimod for indflydelse på tilrettelæggelsen af et ellers ensidigt arbejde, får jobbet større værdi, og virksomheden kan i tilgift høste større effektivitet.

Vores ånd kan aldrig tæmmes helt. Vi kan ikke sløre kontakten til den uden at dø en lille smule, og fornægter vi kroppen, bliver vi fremmedgjorte for os selv.

Ignorerer vi i længden en af de to, kan det slå igennem som depression, sygdom eller konflikt. Dette er ikke kun et individuelt problem. Der er kollektive faktorer på spil, når det drejer sig om arbejds- og livsstilsbetingede sygdomme, men vi kan alle være med til at påvirke udviklingen i konstruktiv og positiv retning. Med andre ord, vi kan forebygge.

Ved alt om at gøre

Vi kan jo begynde med at droppe tanken om et split mellem ånd og krop. *Det eksisterer ikke.*

Den viden er heldigvis slået mere og mere igennem siden 60'erne og 70'erne. Den udmønter sig nu i flade strukturer, i løst organiserede netværk, i respekt for intuitiv viden og følelsesmæssig intelligens, i bedre arbejdsredskaber, i overraskende design, kort sagt i højere kvalitet på en masse områder.

Der er løsnet så meget op i de gamle hierarkier, at vi nu taler om den lærende virk-

somhed og organisation. Vi betragter kollektive strukturer inklusive vores klode som levende organismer, der skal omgås som sådanne. Virksomhedernes vigtigste ressource siges at være deres mennesker. Potentialet er medarbejdernes evne til løbende at skaffe sig viden, udvikle sig personligt, få nye idéer og omstille sig. De ansattes arbejdskraft er selvfølgelig indforstået og den skal helst leveres så fleksibelt og, nu også, så længe som muligt, så vi om føje år har råd til at forsørge de mange flere pensionister.

Begrebet videnssamfund klinger som et mantra for de udviklede industrilandes evne til at forblive blandt de førende (og rigeste) i verden. Går vi ikke med, risikerer hele vores nation at sakke bagud. Der er gang i den personlige udvikling. Titler af 'how to' modellen flourerer i bogforlagernes kataloger. Det er ikke viden, der mangler om, hvordan vi bliver bedre partnere, direktører, bedstemødre, hundepassere, spirituelt oplyste osv. Der er bare det ved det, at vi hele tiden skal *gøre*, for at følge med. Forståeligt nok når det drejer sig om erhvervsliv og arbejdspladser, for her er der jo tradition for, at det er handlinger, der tæller. Arbejde er at *gøre* – at udrette noget. Eller er det kun det?

Hvad er baggrunden for, at ni ud af ti ledere er stressede? Hvorfor er antallet af sygemeldte ved at overstige antallet af arbejdsløse på en gennemsnitlig dag? Hvordan har vi skabt en lidelse, der kaldes kronisk træthedssyndrom?

Giv slip

Vi er på vej til at automatisere stort set alt mekanisk, ensidigt arbejde. Vi får derved frigjort en masse energi, som kan bruges på hvad vi vil. Lad os byde det kvantespring, som vores kollektive bevidsthed derved har mulighed for at foretage, velkomment.

Hvad med i første omgang at stoppe op en stund og *lade være, være lade, lade stå til, lade verden gå sin gang, slappe af, nyde livet.*

Har vores kultur i den grad mistet kroppen? Har vi glemt at vores eget nervesystem er indrettet så viseligt, at vi kan være endog meget aktive, men også slappe af, være vegetative og regenerere? Kroppen ved, hvordan vi skal *lade (op)*, så lad den dog!

Vores nervesystem er opdelt i en somatisk (viljestyret) afdeling og en autonom (ikke-viljestyret) del. Den viljestyrede del leverer via sanserne handlingsimpulser til de muskler, vi bruger når vi arbejder. Men motivation til at handle kommer også fra den autonome del. Her er det den følelsesmæssige reaktion på omverdenen, der bestemmer arten og intensiteten af vores handling.

Hvis telefonen f.eks. ringer på kontoret, vil det viljestyrede nervesystem sørge for, at vi tager røret af og siger hallo, mens det autonome indstiller os følelsesmæssigt på at modtage opkaldet. Der er dog stor forskel på, hvordan to mennesker forbereder sig på den samme handling, altså i dette tilfælde en telefonsamtale.

Den, der er i balance vil tage telefonen uden at nervesystemet mobiliseres særlig kraftigt. Man forholder sig til samtalen indhold, når det kommer og ikke før.

Stress i praksis

Er det derimod en stresset person, der modtager opringningen, vil kroppen allerede inden røret er taget af bringes i alarmberedskab. Det ubevidste melder på forhånd »*endnu mere arbejde*« og den ene del af det autonome nervesystem – den sympatiske – sætter ind med en stigning i puls og blodtryk, mens kroppen udskiller mere adrena-

lin. Telefonrøret bliver taget pr. automatik. Indputtet fra samtalen lander midt i det, man var i gang med. Der går energi fra begge dele og tingene bliver kun gjort halvt. Er man meget stresset, kan man oven i købet have glemt indholdet af telefonsamtalen kort tid efter. Man har ganske enkelt ikke 'været til stede.' Ofte får man heller ikke vendt ordentligt tilbage til det, man var i, for der kommer hele tiden noget nyt. Imens vokser papirbunker, e-mails der kræver svar, og specialbunken med ting der haster.

Paradoksalt nok kan det på det bevidste plan virke som en lettelse at tage telefonen, fordi man får lejlighed til at flygte lidt væk fra brændpunktet. Nogle mennesker kan holde den gående i lang tid ved hele tiden at lade sig afbryde for at mindske det øjeblikkelige pres. Imidlertid stiger det samlede stressniveau støt. Man føler sig aldrig rigtig færdig med noget, det bliver sværere og sværere at slappe af, og på et tidspunkt reagerer kroppen måske med kronisk forhøjet blodtryk, mavesår, sammenbrud eller det, der er værre.

Det er heller ikke ualmindeligt, at stressede mennesker 'glemmer' at gå på toilettet i op til flere timer selvom kroppen meddeler, at der er behov for det. Hvis det sker jævnligt, er det et eksempel på, at det viljestyrede nervesystem har taget over og er begyndt at dominere det autonome. For en tid siden viste TV et indslag om buschauffører, der ikke kunne nå at gå på toilet, fordi pauserne mellem deres køreruter var for korte. I den virksomhed havde man altså accepteret et ekstremt højt stressniveau i selve strukturen og tilrettelæggelsen af chaufførernes arbejde. Det er meget dyre-købte minutter, der spares her.

Videns- eller visdomssamfund

Når vi hviler, nedsættes puls og blodtryk.

Hviletilstanden ledsages af velvære og vi *rekreerer* – dvs. genskaber vores vitalitet. De fleste kender til at få nye idéer eller uventede indsigter, når vi lægger arbejdet fra os eller tager en pause fra noget, vi har været optaget af. Det er som om synteser dukker op, når vi holder op med at anstrenge os.

Vores krop er altså bygget til aktivitet/hvile, anstrengelse/afslapning, spænding/afspænding, handlen/væren, gøren og laden...

Har vi ikke en rimelig balance mellem de to tilstande, vokser vi skævt både som individer og som nation. Der er næsten panisk fokus på *aktivering* lige nu. Alle skal arbejde *mere* siges der. Ellers har vi ikke råd. Insisterer nogen på retten til at sige nej, kan de bare passe sig selv.

En sådan overordnet indstilling bringer samfundet i kronisk stress. Hvordan kan nogen få ro til at samle sig og få alle de kreative idéer, som erhvervsliv og institutioner skal udvikles ved, hvis ingen kan slappe af mere? Vi bliver et videnssamfund uden visioner.

Ønsker vi en kultur på et virkeligt højt niveau, må vi lade(!) vores ubevidste, kropslige viden komme igennem. Afslapning muliggør, at viden bliver til visdom. Vi bliver måske inspireret til at overveje yderligere, hvordan det frisatte menneske gives de bedste vilkår for at skabe indre mening i sit arbejdsliv – alt imens vore maskiner producerer basale fornødenheder til *alle* klodens beboere – og mere til. Det kan de allerede.

Eva Lykke Sveistrup er konsulent og indehaver af LYKKES WORKSHOP, Viborg.
e-mail: lykkev@vip.cybercity.dk