

Stressforskning med kikkerten for det blinde øje?

Nadja Prætorius

Sidst jeg holdt oplæg for ledere på en fagforeningskonference, fik jeg i den efterfølgende debat af to deltagere at vide, at man udmærket var klar over, hvad stress er, og at man havde vidst det i mange år. Jeg skulle med andre ord ikke tro, at jeg kunne komme og fortælle dem noget, de ikke vidste i forvejen. Deres efterfølgende spørgsmål til mig var: *"Når vi nu har al den viden om stress, hvorfor har vi så stadig problemer med stress?"*

For mig virkede spørgsmålet lidt, som da jeg for mange år siden befandt mig i høj søgang på et mindre skib i Stillehavet på vej tilbage til den polynesiske ø Mungiki, hvor jeg som tværkulturel forsker var i gang med en feltundersøgelse. Skibets kaptajn havde om morgenen fortalt mig, at han på grund af det overskyede vejr ikke kunne fastslå skibets position med sekstanten. Men nu her ud på eftermiddagen bedyrede han mig, at nu vidste han helt sikkert, hvor skibet befandt sig - han kunne blot ikke forstå, at vi ikke kunne se Mungiki. I en tilstand af total udmattelse efter et døgn søsyge, bad jeg ham om at foretage nogle nye beregninger.

De to lederes spørgsmål udløste en dejavu oplevelse – sagde de virkelig det? Og kunne de ikke selv se, at der var noget, der ikke stemte, hvad angår deres mangeårige viden om arbejdsrelateret stress? Mit noget

famlende svar tog form af en undvigelsesmanøvre, for jeg kunne da ikke sige lige op i deres åbne ansigt, at deres skråsikkerhed om stress sandsynligvis tjente som en overlevelsestrategi, der dækkede over følelsen af resignation i konfrontationen med vilkår, de var magtesløse over for, og som forekom overvældende og ubærlige.

Inden spørgsmålene blev stillet, havde jeg holdt et oplæg, hvor jeg redegjorde for arbejdsrelaterede belastningsfaktorer, samt forskellige former for stressbelastningsreaktioner. Resten af oplægget fokuserede jeg på de alvorligste belastningsfaktorer, hvor målstyring og effektiviseringstiltag under anvendelse af standardisering, ensretning, kontrol og evaluering virker tingsliggørende og fremmedgørende, så vi udvikler de samme fysiske, psykiske og mentale symptomer, som når vi befinder os i en livstruende situation. At den ydrestyrede fremmedgørelse afskærer os fra kontakten med kvaliteter og ressourcer, der er nødvendige for at udføre arbejdet, og at det på sin side fører til oplevelsen af indre fremmedhed, hvor vi ikke længere kan kende os selv, og ikke længere kan, hvad vi er vant til at kunne. Fordi vi befinder os i en tilstand, hvor de dele af hjernen, der understøtter instinktiv overlevelseshæder, er højaktiverede og tilmed dæmper aktiviteten i de dele af hjer-

nen, der understøtter højere mentale tilstande som tænkning, overblik, refleksion og selvrefleksion, koncentration, hukommelse og empati.

Markedssamfundets økonomiske teorier bygger på grundantagelsen om, at vi er nødt til at konkurrere for at overleve, og deres tilsvarende management metoder baserer sig på et menneskesyn, hvor vi angiveligt styres af overlevelsesinstinkter og ubønhørlige drifter mod egen behovsopfyldelse på andres bekostning. At mennesker ligesom dyr befinder sig i en frygtbaseret virkelighed, hvor det gælder alles kamp mod alle, og hvor kun den stærkeste overlever. I den optik vil mennesket ikke af egen fri vilje arbejde for samfundets og det fælles bedste, men skal drives ved incitamenter, regulering, overvågning og straf.

Den herskende markedstænkning er en ideologisk konstruktion, der har haft held med at skabe en konventionelt accepteret opfattelse af, at mennesker er skabt til at konkurrere med hinanden og opnå goder på andres bekostning i evig jagt på stadig større vækst for at sikre overlevelsen, på det individuelle- som på det samfundsmæssige plan.

Denne antagelse om mennesket vil i længden komme til at virke som en selvopfyldende profeti: den dehumanisering og fremmedgørelse, som dette menneskesyn repræsenterer, virker ind på og skaber en mental betingning hos de mennesker, der må underlægge sig styringsstrategierne. Derved sker der en tilegnelse af en selv – og virkelighedsopfattelse, som er baseret på styringsstrategiernes menneskesyn, som medarbejderne ikke har indflydelse på. Resultatet af den ydrestyrede fremmedgørelse og den indre fremmedhed er, at der som tidligere nævnt sker en aktivering af centre i hjernen, der understøtter overlevelsesadfærd, samtidig med, at centre, der understøtter højere mentale dannelser og

kompetencer undertrykkes. Det indebærer, at mennesker, der er præget af at være i en overlevelsestilstand, risikerer at blive omvarende selvopfyldende profetier på det primitive menneskesyn, de er underlagt.

Når man som kliniker arbejder med mennesker, der lider af alvorlig stressbelastningsreaktion, er det af afgørende betydning, at rehabiliteringsarbejdet tager udgangspunkt i den stressramtes egen beretning. En beretning der igen og igen viser at følelsen af fremmedgørelse - at være hjemløs, ude af sig selv – er det helt gennemgående i den ramtes pinagtige tilstand. Og at længslen efter at komme hjem til sig selv og mærke sig selv igen er starten på en vellykket rehabilitering.

Eftertanke

Jeg er kaptajnen evigt taknemmelig over, at han med de nye beregninger, bragte skibet så nogenlunde på rette kurs. Men at jeg i nattens mulm og mørke kom i land på Mungiki var ikke mindst øboernes fortjeneste. De vidste, at skibe havde svært ved at finde øen, så de havde tændt bål og fakler på stranden i håb om, at kaptajnen opfattede signaler om, at land var i sigte. For min egen del var lettelsen over endelig at være hjemme ubeskrivelig.

Mit spørgsmål til eftertanke er, hvorfor man inden for stressforskningen og på arbejdspladserne forsøger at orientere sig og finde svar ved at anvende diskurser og metoder, som har skabt det fænomen, man udforsker og forsøger at forstå sig på. Og hvorfor man ikke lytter til de stressramtes egne beretninger om smerten ved at være ude af sig selv og den livreddende oplevelse af at komme hjem til sig selv igen.

NOTER

1 Kilde: *Stress – det moderne traume*, Dansk psykologisk Forlag, 2007, "EN VERDEN TIL FORSKEL. Omstillingens nødvendige frisæt-

telse af det markedsgjorte menneske". Klim, 2016, samt utallige forskningsartikler og kapitler i antologier om stress og arbejdsmiljø.

Nadja Prætorius, mag.art., klinisk psykolog
e-mail: pemanadja@gmail.com