

Stress og personlig udvikling

Af Henrik Juul, erhvervspsykolog og specialist i psykoterapi

Udvikling er et resultat af stress. Små og større stresspåvirkninger kan få os til at flytte os og herved skabe fremdrift. Første gang det for alvor fik konsekvenser var, da et ydre pres stimulerede os til at forlade livmoderen (hvis ikke det var kommet, sad vi der nok endnu).

Vi er naturligvis mest komfortable ved situationen, hvis stimuliene kommer i passende doser, så vi ikke overvældes.

I nutidens høje doser ophører stress at fremme udvikling. I stedet er vi vidner til, at stress bliver til personlig og faglig afvikling.

Arbejdsrelateret stress

Vi kender stress som forandringstilstande i organismen opstået i forbindelse med mental aktivering, der ikke efterfølges af en naturlig de-aktivering.

Stress i arbejdslivet bliver et problem, når vi lader arbejdsstedets udbud af opgaver, krav, forventninger, konflikter, muligheder, tilbud og gaver, m.v., hacke sig ind gennem vores private og intime rum, hvorfra det trænger sig videre, dybt ned i vores fysiologi og bio-kemisk-elektriske systemer.

Herved bliver ydre belastninger og forstyrrelser til indre, psykiske og kropslige belastninger og forstyrrelser.

Som de fleste ved, opstår stress sjældent alene af, at vi laver for meget, men af at vi lover for meget. Vi stresses ikke af det vi gør, men det vi ikke når. Og det vi når, skulle være afleveret i går!

Samtidig forstærkes arbejdsrelateret stress af livets øvrige stressfaktorer.

Noget, der rigtig stresser rigtig mange ganske meget, er

- kombinationen af at arbejde med megen og kompleks information, uventede forandringer, stort – måske tyngende – ansvar for penge og personale,
- katastrofestemning, hvis noget nu skulle gå galt...
- tidspres
- høje personlige krav og en dårlig samvittighed, der kun i nogen grad kan skubbes i baggrunden.

Akut Stress

Hvis belastningerne kun forekommer kortvarigt, hvorefter pulsen vender tilbage til sin normale, rolige rytme, kalder vi det *akut stress*, og karakteriserer det som en forbigående, ikke-skadelig stress-situation. En kortere varende stressbelastning kan være befordrende for udvikling. Det kan være en FLOW - oplevelse, en skøn, balanceret, kreativ spænding. Jeg vil ikke bruge betegnelsen "sund stress" - som nogle gør - idet jeg har oplevet, at begrebet bruges til at legitimere uacceptable forhold.

Kronisk Stress

Vedvarende belastning kan forårsage den absolut skadelige *kroniske stress*. Over en tidsperiode lister jobbet umenneskeligt høje puls sig ind i kroppen og besætter ens vaner, tanke- og adfærdsmønstre.

Kronisk stress kvæler udsyn og overblik, samt kreativitet, tolerance og medfølelse.

Når vi ikke længere kan følge med, opstår der gradvist en disorganiseret tilstand i organismen. Hjernen kan ikke som hidtil administrere og bearbejde store mængder input på hensigtsmæssig vis. Tankemylderet løber løbsk. Hukommelsen halter eller står af, helt eller delvist.

Via bio-elektrisk kommunikation udsender hjernen konstant modsatrettede handleimpulser som nervesystem og muskulatur ikke kan få kroppen til at effektuere. Det fysiske output fra kroppen forringes.

Allerede tidligt i udviklingen af kronisk stress, reagerer immunforsvaret med alarm eller svækkelse. Støjen fra vores hårdt arbejdende mentale funktioner overdøver imidlertid kroppens signaler om, at vi er på forkert spor. Og når vi ikke tager action i forhold hertil, bliver immunforsvaret efterhånden så udtrættet, at det bryder sammen, hvilket gør os yderligere udsatte for pludselige og alvorlige sygdomme. Den langvarige, kroniske stresstilstand indebærer et ensidigt misbrug af de mentale ressourcer i en sådan grad, at kroppens sunde balancer fejljusteres. Dette giver en øget risiko for f.eks. hjerte-kar sygdomme, depressivitet samt små eller større hjerneskader.

Det tabte land: Personlige tab og afkald

Når vi erkender at arbejdet har indtaget en for stor del af vort liv, er det vigtigt samtidig at se på, hvad det har trængt bort.

Det er ikke arbejdsbelastningen alene, der giver stress i vore liv. Det faktum, at der er noget andet – kostbart – vi giver afkald på, når arbejdet tager over, afstedkommer et sjæleligt eller åndeligt underskud, som gør os mere udsatte for stress.



I bestræbelserne på at "performe" godt hele kompasset rundt – som leder, medarbejder, ægtefælle, kæreste, forældre, ven, klubkammerat, osv. – hæmmes eller tilsidesættes uden tøven – for det meste også uden bevidsthed – mange af vore allermost nødvendige behov som hele mennesker. Her er nogle eksempler:

De basale psykofysiske behov såsom nærende og regelmæssig kost, hvile, sex

De følelsesmæssigt basale behov: kærlighed, tilknytning, tryghed

Sociale behov: Nærvær med sin private inderkreds, fri tid til interesser

Åndelige/ spirituelle behov: Musik, litteratur, natur, kreativitet At have naturligt forekommende "åndehuller", oaser, i hverdagen, hvor man slapper af i kontakten med det, man føler står over én selv, hvad enten man har en gud, tror på en højere, kosmisk intelligens, eller bare tror "på noget".

Det dybt ironiske er, at når man tilsidesætter sine egne behov for at tjene andre menneskers og institutioners behov, øger man risikoen for at miste forbindelsen med disse andre - fordi man mister sig selv.

Løsningen er at tilbageerobre sin autoritet

At komme sig er i første omgang et spørgsmål om at skaffe sig indsigt i, hvilke personlige behov der er nødvendige, ikke blot for at overleve, men for leve et værdigt og godt liv. At genindsætte sig selv som herre i eget hus, er at etablere strukturer i sit liv, som understøtter gendannelse og bevarelse af organismens oprindelige, sunde balancer.

Personer der virkelig er bukket under for kronisk stressbelastning, kan have brug for flere måneder til at genvinde de optimale psyko-fysiske balancer og til at ændre livsstilen i en ny retning. Det kan i en del tilfælde være nødvendigt at bringe sig tankemæssigt og fysisk helt ud af det miljø, hvori stressen udviklede sig. Holde sig fra arbejdsstedet i en periode, være væk fra de kendte krav, rutiner og vaner. Komme ud af sine faste roller og fri af forventninger, både andres og ens egne.

Det kan næsten minde om, hvordan en narkoman kan afvænnedes. I forbindelse med langvarig stress tages den kolde tyrker for at slippe ud af adrenalin-afhængigheden. Det kan være nødvendigt at bryde radikalt med de af ens tidligere vaner, som har holdt en i den kronisk aktiverede tilstand. Sågar ens idéer om, hvad der er rigtigt og forkert kommer mange mennesker til at revidere.

Den personlige videreudvikling

Hvorfor er der brug for personlig udvikling, og hvad vil det i grunden sige?

Det helt korte svar er: vi har brug for personlig udvikling, fordi vi uden at vide det begrænser os selv.

Nogle oplever, at det at bukke under for stress er en *livskrise*, der medfører en ny "opvågning", i og med at de finder ud af, at de ikke længere kan identificere sig med den, de var før de gik ned med stress. De indser, at de har levet som et program kodet til præstation, snarere end et menneske af kød og blod skabt til at nyde sit liv. En sådan indsigt må nødvendigvis få indvirkning på de prioriteringer man foretager i tilværelsen.

Personlig udvikling vil sige, at vi genvinder "tabte landområder". Gør os stadig mere fri af u hensigtsmæssige forsvarsmekanismer, som undertrykker os selv såvel som andre. Sletter de mentale "styreprogrammer", som leder os ind i stress og andre ubalancer.

Personlig udvikling hjælper os til at være et helt menneske.

Mangler vi da noget, eller bruger vi ikke det, vi har? Er vi ikke gode nok? Bliver vi nødt til at arbejde intenst på at blive bedre / noget andet, end vi er? Hvad er der sket, og hvordan bliver vi hele igen?

Selvudvikling drejer sig ikke om at skulle forbedre sig. Vi har allerede det, der skal til. Ligesom de fleste af jordens andre levende skabninger, er vi er født med overskud af egenskaber, kvaliteter, livskraft og menneskelig essens, som er beregnet på at

udfolde sig og blive taget i anvendelse i livets forskellige faser. Det voksne menneskes personlig udvikling handler derfor mest af alt om at opdage og opløse de psykologiske mekanismer, som blokerer vores medfødte evner og reducerer vore muligheder i livet. Så vi finder ind til den ægte udgave af os selv.

Sand personlig vækst handler mest af alt om at genoplive den unikke helhed, vi er født som.

www.henrik-juul.dk