

DET ER HÅRDT ARBEJDE AT FINDE RO



DET MODERNE MENNESKE ER STRESSRAMT OG HAR SVÆRT VED AT FINDE RO. MARKEDET FOR TEKNIKKER, DER KAN HJÆLPE, ER STORT, MEN IKKE UPROBLEMATISK. LEKTOR KIRSTEN MARIE BOVBJERG KASTER ET KRITISK BLIK PÅ TIDENS TEKNIKKER TIL AT FINDE RO.

* Det er ikke gjort med en slapper på sofaen. En pause med fravær af arbejde og forstyrrelse kan ikke gøre det, hvis det moderne menneske skal have ro på. I en presset og stresset hverdag skal der mere til. Ro er nemlig blevet en sjælden og eftertragtet tilstand. En tilstand, der kræver en aktiv indsats at opnå. Og udbuddet af forskellige teknikker, såkaldte interventionsteknikker, der på forskellig vis kan hjælpe én med at opnå roen, er stort.

Det fortæller lektor Kirsten Marie Bovbjerg, der er tilknyttet forskningsprojektet 'Stress, nye ledelsesformer og intervention' ved Institut for Pædagogik, DPU. Hun er i gang med at kortlægge og analysere de mange interventionsteknikker. For hvad gør interventionsteknikkerne ved os – og ved roen?

Den indre og den ydre ro

Ifølge Kirsten Marie Bovbjerg kan man konstatere to tendenser i interventionsteknikkernes tilgang til ro. Den ene handler om, at man skal lære at finde den indre ro og styrke, mens man forbliver i de sammenhænge, der presser og stresser én. Hun taler om håndterings- eller 'coping'-strategier. Det kan for eksempel være coaching, meditation, power-napping eller yoga.

Den anden tendens fokuserer på den ydre ro og handler om, at folk for en periode tages ud af de sammenhænge, der presser dem. Det er i princippet det, der sker med sygemeldingen. Den stressede og udrændte medarbejder må tage en time-out og forsøge at komme til hæfterne derhjemme i fred og ro. I behandlingstilbuddene forsøger man at optimere effekten af time-outen – for eksempel igennem kurophold, wellness-kurser eller haveterapi.

Fælles for de to tendenser er, at ro ikke er noget, man kommer sovende til.

”DET ORGANISATORISKE NIVEAU ER BLEVET EN SLAGS 'BLACK-BOX', SOM ALLE EFTERSPØRGER SOM LØSNINGEN, MEN SOM INGEN RIGTIG VIL GÅ I CLINCH MED.

Kirsten Marie Bovbjerg

”Selvfølgelig er normal restitution som søvn, hvile og afslapning et vigtigt element. Men ifølge de fleste stresskonsulenter kan man sjældent finde ro og hvile af sig selv, hvis man er stressramt. Det er heller ikke en effektiv nok ro.”

Mange af teknikkerne, som Kirsten Marie Bovbjerg har kortlagt, handler da netop også om, hvordan man opnår en mere effektiv tilstand af ro.

”I haveterapien arbejder man ikke bare med rekreation. Man arbejder også med det, der hedder restoration. Det betegner en slags vågen mental hvile – en endnu mere rolig ro, om man vil – som man opnår ved at opholde sig i den harmoniske have og udføre forskellige aktiviteter. Et andet eksempel er neurofeedback, hvor man ved hjælp af en computer med særligt software 'træner' hjernen til at opnå specielt energifulde tilstande – de såkaldte 'alfa-tilstande.' Det er i princippet det samme, det handler om i megen ▶

”SÅ JA, DU SKAL FINDE DIG SELV, MEN MED DEN VIGTIGE TILFØJELSE, AT DET SKAL VÆRE I EN BEDRE UDGAVE.

Kirsten Marie Bovbjerg

meditation og yoga – at man opnår en særlig tilstand af nærvær, opmærksomhed og ro. I nogle af teknikkerne kan det tilmed klares i farten. Inden for mindfulness har man for eksempel det, der hedder ‘walking meditation’ – en særlig teknik, man kan bruge til at opnå ro og nærvær, imens man er i gang.”

En bedre udgave af dig selv

Med det store udbud af interventionsteknikker er der ifølge Kirsten Marie Bovbjerg sket et generelt skifte i måden, man håndterer stress på.

”Tidligere havde man en strukturel tilgang til problematikken. Det vil sige, at dårligt arbejdsmiljø blev betragtet som et resultat af ydre omstændigheder. Var medarbejderne stressede, kiggede man på arbejdsforholdene, særligt arbejdsmængden, og prøvede at finde løsninger på det organisatoriske niveau.”

Tanken var, at man ved at ændre de ydre omstændigheder kunne få roen til at forplante sig til individet. Det var en bevægelse, der gik udefra og ind.

”I dag går bevægelsen primært den anden vej. Indefra og ud. Dårligt arbejdsmiljø bliver betragtet som noget, der i stigende grad har med medarbejderens mentale ressourcer at gøre. Det er dem, der skal udvikles, så man kan stå for presset. Det er selvfølgelig skarpt sat op, men tendensen er klar: løsningen på stress skal findes hos det enkelte individ.”

Det er en udvikling, som Kirsten Marie Bovbjerg også kan spore i sit eget forskningsfelt. I 90’erne forskede hun særligt i, hvordan man arbejdede med personlighedsudvikling i forskellige sammenhænge. I sin nuværende forskning i stress støder hun på mange af de samme teknikker fra dengang.

”I dag bruges teknikkerne fra personlighedsudviklingen bare til noget andet – nemlig til stresshåndtering. Du skal udvikle dig ud af din stress. Det er et meget karakteristisk eksempel på den vej til ro, som mange af teknikkerne angiver.”

En vej, der ifølge Kirsten Marie Bovbjerg er belagt med et næsten paradoksalt dobbeltkrav.

”På den ene side handler mange af teknologierne om, at du skal finde ro ved at finde ind til dit autentiske og oprindelige selv. Ved at kende dig selv, dine grænser og dine reaktionsmønstre skal du blive i stand til at håndtere de pressede situationer og finde din indre ro.

Men samtidig skal selvindsigten være en anledning til selvudvikling. Du skal opdage og opdyrke nye sider af dig selv. For den underliggende logik i håndteringsteknikkerne er klar: en bedre udgave af dig selv vil få problemet til at forsvinde. Så ja, du skal finde dig selv, men med den vigtige tilføjelse, at det skal være i en bedre udgave.”

At bringe sit eget vejr med sig

Er bedre udgaver af os selv så løsningen? Sænker roen sig med andre ord over det ganske land? På sidstnævnte spørgsmål er Kirsten Marie Bovbjergs korte svar nej. Der er intet, der tyder på, at den opadstigende kurve over stressramte er ved at knække. Men deraf kan man ikke konkludere, at teknologierne ikke virker.

”Nogle gør. Andre gør ikke. Og andre igen gør sikkert noget helt tredje. Men den fortsatte stigning på uro-barometeret giver selvfølgelig anledning til at spørge, om medicinen – interventionsteknikkerne - virkelig er en del af løsningen. Eller om den snarere er en del af problemet. Men det ved vi reelt ikke meget om. Det er ikke blevet ordentligt undersøgt, om de enkelte teknikker rent faktisk virker.”

På trods af de manglende undersøgelser af de enkelte interventionsteknikkers effekter, peger Kirsten Marie Bovbjerg på nogle generelle problemstillinger, der følger med den individualiserede tilgang til problemstillingen.

”Mange af interventionsteknikkerne arbejder med en idealforestilling om det enkelte individ, som det kan være meget svært at leve op til. Og for mange er det en smertefuld proces at måtte erkende, at de ikke magter opgaven.”

Som et karakteristisk eksempel på idealet refererer Kirsten Marie Bovbjerg til den verdenskendte ledelsesguru Stephen Covey og hans ideal om det proaktive individ.

”I en af Coveys karakteristiske formuleringer hedder det, at det proaktive menneske bringer sit eget vejr med sig. Uanset om det regner eller sner, er der altid solskin inde i det proaktive menneske. Personen er upåvirket af sine omgivelser og det ydre pres. Altid i stand til at stå for presset og opretholde sin indre ro, alt imens han aktivt former sit liv gennem sine valg og handlinger.”

Kirsten Marie Bovbjerg er ikke ubetinget begejstret:

”En ting er, at et sådant ideal i sin ekstremitet har visse psykopatiske træk. En anden ting er, at det, også i en knap så ekstrem udgave, skaber en selvforståelse, hvor den enkelte har det fulde ansvar for sit liv og sine problemer – og dermed også for nogle problemer, der måske slet ikke er løselige inden for en individuel håndteringsstrategi. Selvforståelsen kan på den måde blive en kilde til uro i sig selv.”

En black-box ingen vil i clinch med

Det rejser spørgsmålet, om ikke det var tid til at gentænke tilgangen til stress og finde roen på anden vis?

”I forhold til de fysiske arbejdsforhold er der klare regler og grænser for arbejdets belastning. Lignende begrænsninger i forhold til den psykiske arbejdsbelastning ville sikkert være effektiv. Men der er ikke noget, der tyder på, at det går i den retning. Selvom de fleste – også mange stresskonsulenter – er enige om, at de egentlige årsager til stress findes i måden, vi organiserer vores arbejdsliv på, er det meget svært at formulere løsninger, der angår det niveau. Det kolliderer med vores moderne selvforståelse. Vi vil jo gerne være de her fleksible, engagerede og selvledende personer. Også selvom det giver stress. På den måde er det organisatoriske niveau blevet en slags ’black-box’, som alle efterspørger som løsningen, men som ingen rigtig vil gå i clinch med. Indtil videre bliver det ved de individuelle løsninger.”

Af Peder Holm-Pedersen
peho@dpu.dk



KIRSTEN MARIE BOVBJERG

Lektor, ph.d. ved Institut for Pædagogik, DPU. Hun forsker i det moderne arbejdsliv og stresshåndtering og er tilknyttet forskningsprojektet ’Stress, nye ledelsesformer og intervention’ – www.dpu.dk/stress

www.dpu.dk/om/kibo

Den 25.– 26. marts afholder forskningsprojektet ’Stress, nye ledelsesformer og intervention’ konferencen ’Stress, nye ledelsesformer og intervention – grænseløst arbejde i offentlige organisationer’ Se www.dpu.dk/kalender