

# Stress motiverer til personlig udvikling

## Artikel af Anni & Carsten Sennov

Når det drejer sig om forebyggelse af stress, er det altid godt at fokusere på sund kost og motion samt personligt velvære, og naturligvis kan det være lykken med nedsættelse af arbejdstiden, hvis man har brug for ekstra tid sammen med familien. Ikke desto mindre findes der mange mennesker, som har det helt fint med at arbejde meget og måske ligefrem knokle hårdt, hvis de har fundet deres rette personlige hylder i tilværelsen, hvor de føler, de kan realisere sig selv i større eller mindre grad og tempo.

Måske har de pågældende personer altid haft et klart indre billede af deres ønskejob, eller også har de måske været så heldige i en ung alder at blive udstyret med en vision om, i hvilken retning de skulle bevæge sig som voksne, hvorfor de nu er drevet af at realisere deres drømme, hvilket desværre er alt for få mennesker forundt.

Valget om at kaste sig ud i krævende og uoverskuelige jobsituationer, hvor personerne på intet tidspunkt føler sig foranledigede til at blive stressede, selvom tempoet er højt, og opgaverne i perioder er totalt uoverskuelige, er som regel et resultat af, at de pågældende personer på et tidligere tidspunkt i deres liv har gjort sig den ulejlighed at søge indad for at finde svaret på, hvad de grundlæggende ville med deres liv.

Når alt kommer til alt er stress udelukkende et produkt af, at mennesker foretager sig noget ufrivilligt. De accepterer måske tilstande i deres liv, som de reelt ikke har det godt med, eller bruger deres tid på noget, som ikke interesserer dem, og som de i virkeligheden ikke kan lide eller ikke kan overskue.

Rent faktisk er stressede mennesker sjældent særligt bevidste om årsagen til deres egen stressreaktion. De har desværre ikke altid fokus placeret på rette sted, når de er i færd med at overskride deres egne grænser, eller når de lader nogen eller noget udefrakommende udløse stressen. Enten fordi de ikke kan sætte grænser i deres liv, eller fordi de lader sig styre af økonomi, prestige, påvirkning og/eller pres udefra.

Om årsagen, til at man bliver stresset, udløses af et bagvedliggende ønske om at opnå noget eller af frygten for at miste noget, er sådan set irrelevant, idet slutresultatet er det samme – nemlig stress.

'Positiv stress' går i al sin enkelhed ud på, at hvis personen siger fra overfor det eksisterende pres, så går han/hun måske glip af en mulig forfremmelse eller af muligheden for at bryde igennem med noget, som vedkommende virkelig brænder for, og kommer således ikke til at nyde frugten af sin tidligere indsats på jobbet. Vælger personen til gengæld at udholde presset og stå distancen, er der oplagte fordele at hente på længere sigt.

I den modsatte ende af stress-skalaen lurer risikoen for, at personen bliver fyret fra sit job, eller af sin partner og andre, der står personen nær, hvis vedkommende siger fra overfor presset og ikke leverer den ønskede indsats på jobbet, i parforholdet eller i familien, da stress ikke kun hører jobbet til.

Stress opstår i mærkbar grad, når et menneske ikke har afgørende indflydelse på forløbet af sin egen hverdag, hvilket bl.a. sker når:

- der bliver ændret på arbejdstider og ydre jobmæssige rammer, som stiller personen dårligere
- kollegerne er fraværende på ubestemt tid grundet sygdom o.a., hvilket medfører øget arbejdsbelastning for personen
- børnene eller andre familiemedlemmer er kronisk syge og kræver pasning, hvilket medfører jobmæssigt fravær for personen

- transportmulighederne til og fra job, institution og hjem er ustabile
- der er omlægninger på privatfronten i form af flytning, fødsel, børns institutions- & skolestart samt skilsmisse m.m.
- børnene kræver ekstra opsyn og/eller opfører sig dårligt i hverdagen

Årsagerne til stress kan være mange, men fælles for dem alle er, at vi på ubestemt tid henover en længere periode bliver underlagt andre menneskers behov, adfærd og beslutninger, hvilket for så vidt er okay, hvis vi selv har givet vores accept til dette på forhånd og har haft tid til at tilpasse os eller mobilisere overskud til at klare den forhåndenværende omlægning og/eller forstyrrelse.

Det er, når tingene bliver ved med at komme bag på os, eller når de bliver ved med at være dysfunktionelle, uden at vi kan ændre nævneværdigt på forholdene, at psyken står af.

Er forstyrrelsen og stresspåvirkningen til gengæld kortvarig, så er de fleste mennesker faktisk rigtig gode til at restituere sig selv hurtigt ved hjælp af lidt ekstra hvile, ferie eller gode oplevelser, hvilket kan være et godt plaster på såret i en travl og moderne hverdag.

Alternativt kræver stressen og overbelastningen måske et par dage i sengen, fordi kroppen vælger at reagere og/eller stå af før psyken, og den slags stress kan kureres med sund kost og levevis.

Er man først bukket under for stress én gang, bliver éns stresstærskel aldrig den samme igen. Overlæggeren, for hvad man kan overkomme, er simpelthen sat ned til et lavere niveau én gang for alle, hvilket betyder, at det i de fleste tilfælde er svært eller direkte umuligt at vende tilbage til det samme job eller den samme situation igen.

Konsekvensen af stress på dette niveau er altså, at man tvinges til at se på sin jobsituation og sin helhedssituation med nye øjne, herunder hvilke muligheder man nu har. Da det moderne menneske ofte identificerer sig med sit job, tvinges personen altså til at gennemtænke, hvad vedkommende egentlig gerne vil med sin hverdag og sit liv.

Pludselig er der så kun én vej frem, og det er at begynde at interessere sig for personlig udvikling med henblik på at finde ud af, hvad man reelt set vil med sit liv, og hvor éns personlige grænser går.