

Høje præstationskrav forstyrrer vores hjerner

Som praktiserende psykolog er jeg forfærdet over, hvordan høje krav får helt almindelige mennesker til at bukke under og ty til psykofarmaka.



Tegning: Mette Dreyer

Nina Werner, Cand.Psych., arbejder som specialist i psykoterapi

»Jeg har mange venner, får flest 12- og 10-taller, og jeg er med i festudvalget og skolens kor. Samtidig sover jeg dårligt og bliver tit enormt ked af det – jeg forstår ikke mig selv!«.

Og »Jeg burde være glad, jeg har en god familie, økonomien er o.k., og jeg har opnået en spændende stilling. Alligevel har jeg hjertebanken, når jeg tager på arbejde, og drømmer af og til om at trække stikket ud og flytte langt væk«.

Nogenlunde sådan lyder et par af de henvendelser, jeg får en helt almindelig dag i det nye år i min praksis som klinisk, privatpraktiserende psykolog.

Som flere gange tidligere slås jeg af det umiddelbart paradoksale i, at helt almindelige mennesker i helt almindelige liv er så kede af deres 'gode nok' eller ligefrem succesfulde liv, at de oplever behov for professionel hjælp.

Og det er et faktum, at flere og flere oplever behov for hjælp til stress, depression, angst og selvværdsproblematikker. De nye tilskudsordninger til angst og depressionsbehandling hos psykologer er så efterspurgt, at bevillingerne til ordningen ikke kan følge med, og antallet af henvisninger til psykiatere er steget med 40 pct. på bare 8 år.

WHO spår, at depression bliver den næststørste belastning i 2020, og den igangværende debat om det enorme forbrug af SSRI-præparater – lykkepiller i daglig tale – og anden psykofarmaka taler sit eget helt tydelige sprog.

Så hvad er der på færde? Hvordan kan det være, at så mange i vores dejlige, privilegerede del af verden har det så dårligt? Desuagtet lejlighedsvis snak om fattigdom har vesterlændinge det bedre end utrolig mange andre mennesker verden over, og rent levestandardsmæssigt har vi det faktisk betydelig bedre end størstedelen af vores oldeforældre.

Hardlinerne i debatten fremturer ofte med, at folk er blevet for pjevsede og behandlingsfokuserede, så problemstillinger, der ellers ville kunne håndteres og gennemleves på egen hånd, nu sygeliggøres.

Underforstået, at folk altid har haft det svært, men at man bare gik mere stille med det før i tiden, og at det så gik i sig selv igen. Og ja, det virker ikke sandsynligt, at livet ikke altid har budt på udfordringer.

Salig Kierkegaard skrev allerede for 200 år siden om angst og menneskesindet, og livet er ganske enkelt af et sådant design, med ulykker, sygdom og ugensældt kærlighed, for nu bare at nævne nogle af menneskelivets genvordigheder, at der altid har været og altid vil være elendighed til.

Ikke desto mindre er det mit og mange kollegaers klare indtryk, at mange mennesker er under et anderledes og større pres end set tidligere.

En ældre kvinde fortalte mig for en del år siden, hvordan hun var blevet husholdningslærer i sin tid af to simple grunde. Dels lå der en husholdningsskole i den by, hvor hun voksede op, dels kendte hendes far forstanderen.

Om hun havde været glad for sit virke som husholdningslærer i små 50 år? Ja såmænd, det havde været udmærket. Men, som hun tilføjede, dengang var tingene mere givne på forhånd. Man måtte tage de muligheder, der bød sig, og prøve at få det bedste ud af dem.

I dag er det omvendt. Hvor det at nøjes med, slå sig til tåls og affinde sig med sin skæbne tidligere blev henregnet under dyder, er det i dag potentielt suspekt. Man må ikke stille sig tilfreds med kun gennemsnitligt at udnytte et begrænset udvalg af sine potentialer.



HVER TREDJEHENVENDELSE, JEG FÅR, INDLEDES MED »JEG HAR ET LAVT SELVVÆRD«

NINA WERNER

Medmindre man har helt særlige grunde, som for eksempel at det kan godtgøres ud fra en særlig religionspraksis – stadig suspekt, men dog et bevidst tilvalg – er man i risikozonen for at blive opfattet som en taber.

Til gengæld ligger det i luften, at mulighederne er til stede i ubegrænset omfang, og at det kun er én selv, der sætter loftet for egen formåen. Hvad enten det gælder karaktererne i skolen, forfremmelsen på jobbet eller at gennemføre en ironman. »Du kan selv vælge, om du kun vil udnytte 10 pct. af din hjerne«, som det ofte postuleres, helt uden videnskabeligt belæg.

Der tales meget om stress og om de perfekte liv, og de fleste kan nemt blive enige om, at der er meget fart på, på mange fronter. Men præcis hvordan hænger det sammen med den mistrivsel, vi ser så udbredt?

En forklaringsmodel kan findes i de nyere teorier om vores hjerne og dens måde at regulere sig selv på. Blandt andre står professor P. Gilbert med sin medfølelsesfokuserede terapi for meget spændende forskning i, hvordan vores hjerne forsøger at tilfredsstille alle de behov og forventninger, der rettes mod os. Fra os selv såvel som fra omgivelserne. Og det er ikke en nem opgave, den er kommet på.

Helt grundlæggende vil vores hjerne forfærdelig gerne passe på os og derved sikre vores overlevelse. Det er prioritet nummer 1, og til det har den udviklet et primært følelsessystem, nemlig 'trusselssystemet'. Man kan kalde det hjernens PET-center. Havde vores forfædre ikke haft evnen til at blive bange bare ved anelsen om en løve, var vi her ikke i dag.

Ligeså med vores børn. Hvis ikke vi som forældre helt reflektorisk hiver dem ind på fortovet, når de er ved at gå ud foran en bil, ville vi som art ikke overleve.

Som de intelligente væsener vi er, går vi videre og forsøger at forudse, hvor farerne vil opstå næste gang, baseret på tidligere erfaringer. Bagsiden ved vores parathed til at spotte og handle på trusler er, at vi ved hjælp af vores fantastiske evne til at tænke ud i fremtiden – en evne, andre pattedyr ikke har – bekymrer os på forhånd over alle sandsynlige og usandsynlige fremtidige skrækscenarier.

For eksempel når man læser om stoffer eller trafikulykker, vil tanken uvægerlig melde sig: Er det en mulig risiko for mine børn? Ligesom det vil give anledning til bekymrede overvejelser, når naboen mister sit job: Vil jeg beholde mit job, og hvis nej, vil jeg så kunne finde et nyt?

Spørgsmål som det er svært at forestille sig, at chimpanserne, som vi deler 98 pct. arvmasse med, vil besvære sig med.

Hvordan håndterer vi mennesker så disse evige, diffuse trusler? Det gør vi ved at handle! Er truslen akut, vurderer vi lynhurtigt, om den bedste strategi vil være at stikke halen mellem benene eller at tage kampen op. Alt efter odds og temperament.

Anderledes er det, når truslen er mere abstrakt som i: Vil jeg blive ved med at være attraktiv på min arbejdsplads? Altså mindst lige så god, og gerne bedre, end mine kollegaer?



**LIGESOM AKTIEKURSERNE GÅR
OP OG NED ALT EFTER YDRE
FORHOLD, BLIVER DEN MÅDE, VI
OPFATTER VORES EGET VÆRD
PÅ, OGSÅ MEGET PÅVIRKELIG AF
YDRE FORHOLD**

NINA WERNER

Den typiske respons til denne bekymring er at aktivere 'drive-systemet', det handleorienterede, energiladede følelsessystem. Her bliver vi tilfredse med os selv ved at præstere og følge vores ambitioner.

Det gør vi for eksempel ved at være aktive, kreative og engagerede medarbejdere, forældre, venner etc. Når der er vind i sejlene, får vi et dopamin-kick. Man føler sig helt ovenpå.

Prisen, når vi investerer for meget af vores energi i 'drive'-systemet, er, at vi bliver vant til at måle os selv på vores præstationer og sætte vores eget værd efter det. Ligesom aktiekurserne går op og ned alt efter ydre forhold, bliver den måde, vi opfatter vores eget værd på, også meget påvirkelig af ydre forhold. Ofte forhold, vi ikke har megen indflydelse på.

Man kan sige, at hvor løver – i hvert fald for de fleste af os – ikke længere er den store trussel, har frygten for ikke at slå til taget deres plads. Frygten er flyttet ind i hovedet og kan være der 24/7.

Det bliver hurtigt en ond cirkel. Man bliver bange for ikke at lykkes arbejdsmæssigt eller socialt, hvorved trusselssystemet vågner. Man prøver så at berolige den indre nervøsitet med mere præstation og aktivitet, som udmatter, hvorpå trusselssystemet aktiveres igen.

Det er her, at flere og flere mennesker oplever stress, manglende livsglæde og måske reel angst eller depression.

Når vi konstant skal præstere vores ypperste, 'blive den bedste version af sig selv', for at bruge en yndet vending fra coachverdenen, så kommer vi reelt til at pendulere mellem to følelsessystemer, der begge styres af det sympatiske nervesystem.

Det kan oversættes til konstant at køre på oktan turbo – kroppen og psyken er vedvarende aktiveret af bl.a. adrenalin, kortisol eller dopamin. Når en lang løbetur i denne situation ikke gør noget mærkbart for humøret, skyldes det netop at kroppen er i konstant 'drive'.

Og da vores sind, såvel som vores krop, ganske enkelt ikke er bygget til at være under konstant pres, skal løsningen findes et andet sted. Denne løsning er lige ved hånden, eller snarere hovedet. Nemlig aktivering af vores tredje følelsessystem, 'beroligsessystemet'.

Dette følelsessystem styres af det parasympatiske nervesystem og er relateret til mental og fysisk ro. Dette system udløser ikke et dopaminkick, men derimod hormoner som oxytocin og endorfiner. Hormoner, der er relateret til tilknytning, samhørighed og derved virker beroligende.

Her kan vi se, at vores mere primitive fæller inden for pattedyrene har bedre fat i den lange ende. Når truslen fra et rovdyr er drevet over, giver zebraen sig til at græsse videre.

Det, de intuitivt ved, er, at de skal ned i gear, efter at trusselssystemet har været aktiveret. Og da de ikke er udstyret med den hjernemæssige overbygning, som vi mennesker har, er de ikke i stand til at rykke stressen indenfor ved at tænke over, hvad der kunne være sket, og om det muligvis sker igen.

Man kan sige, at det, de får forærende ved mangel på højere cerebrale hjernefunktioner, skal vi moderne mennesker tillære. Og behovet er der.

I den mangfoldighed, de fleste af os befinder os i, af arbejdsmæssige og sociale netværk, og derigennem konstante krav til egen fremtræden og præstation, har vi mere end nogensinde behov for bevidst at kunne navigere mellem de tre følelsessystemer.

Det er det, vi ser, når flere og flere mærker, at metoder som mindfulness og yoga har noget at tilføje deres dagligdag, som ligger langt ud over bare wellness.

Det er også det, vi ser, når ord som omsorg, medfølelse og empati begynder at dukke op som organisationspsykologiske 'redskaber' i forbindelse med afhjælpning af stress og mistrivsel på arbejdspladserne. Og med god grund.

Mistanken om at være den eneste, der ikke kan klare distancen, fylder meget hos mange mennesker. Andre tiltænkes ikke jævnlig at overmandes af frygten for at dumme sig. Eller at slås med følelsen af ikke at slå til.

For eksempel i forhold til at gøre det optimale for sine børns fremtidige karrieremuligheder, madklubben, Facebook – you name it. Og man er i hvert fald den absolut eneste, der ikke orker konstant at bruge sig selv 110 procent!

Følgen af disse overbevisninger er selvkritik, og det er derfor ikke overraskende, at ca. hver tredje henvendelse, jeg får, indledes med »Jeg har et lavt selvværd«.

Når jeg fortæller, at de burde kunne være en flue på væggen i min klinik og høre, hvad folk faktisk slås med, er reaktionen lige dele overraskelse og lettelse. Vi mennesker kan typisk ikke se på hinanden, at alle mennesker med meget jævne mellemrum synes, at livet er svært.

Det medvirker til at opretholde illusionen om, at hvis man bare gør det rigtige, tænker på den rigtige måde og sorterer besværlige og upassende følelser væk, er det hele ikke spor svært. Så burde vejen til stjernerne ligge fri.

Når vi derfor gennem forståelse og empati får en oplevelse af, at alle er i samme båd, når det kommer til at håndtere livets mange udfordringer, og når vi lærer at møde os selv med omsorg, giver det en følelse af indre ro.

Det kan lyde langhåret, men helt målbart dæmpes det psykiske og fysiske alarmberedskab. Og snakker vi bundlinjer og effektivitet, er det indiskutabelt, at vi træffer bedre beslutninger og udøver vores virke bedre, og ikke mindst mere stabilt over tid, når der er større balance mellem de psykologiske og fysiologiske behov.

Så skal vi vende kurven og blive gladere og mere robuste, vil et godt bud ikke nødvendigvis være at droppe forventninger og ambitioner og for eksempel blive hjemmekeramiker på Møn.

Noget navnlig stressramte kan tro. Men derimod at lære sin hjerne og krop godt at kende. Med selvaccept og opmærksom træning at kunne tage den følelsesmæssige temperatur på sig selv og så at sige skifte gear ved at kunne aktivere det følelsessystem, der er behov for.



HARDLINERNE I DEBATTEN FREMTURER OFTE MED, AT FOLK ER BLEVET FOR PJEVSEDE OG BEHANDLINGSFOKUSEREDE

NINA WERNER