

Marianne Frankenhaeuser om den moderna tidens stress

# Kanske är det värsta ändå över?

**Accelerationssyndromet kallas det, den moderna tidens stress. Ett kollektivt uppskruvat tempo som nu under seklets sista årtionde tvingat oss till att ständigt jaga tid. Tid som vi använder till att jaga ännu mera tid, i en vanmäktig kamp där likgiltigheten lurar runt hörnet. Syndromets följdverkningar kan bli allvarliga.**

**H**on är oroad, Marianne Frankenhaeuser, över den moderna tidens kollektivt upptrissade stämning – i samhället såväl som i arbetslivet.

Det handlar om krav som blir alltmer orimliga: Krav om allt större och bättre prestationer. Krav om att vi ska följa med i förändringarnas okontrollerade trend (och det med glädje dessutom): Ju mer det vispas runt och förändras, desto bättre!

Flexibilitet är honnörsordet för dagen.

– Den där evinnerliga flexibiliteten vill jag sätta ett frågetecken för. Vi ska inte behöva ändra oss hela tiden, det är så viktigt för oss att få möjlighet att fördjupa oss. Men samhället och arbetsplatserna kräver idag att vi ständigt ska finna oss tillrätta i nya förhållanden. Det skapar stress, det sliter på människor.

**D**enna flexibilitetshets kanske bottenar i tekniken som ständigt utvecklas, som snabbar upp tempot och driver på kraven om förändring, tror Marianne Frankenhaeuser.

– Det betyder inte att vi ska försöka bromsa utvecklingen. Men ibland hänger vi nog med i onödan. Ibland kanske vi borde stanna upp och säga: »Det här är inte moget för förändring.» Men det gör vi inte. Visserligen har vi

möjligheter att välja hur tekniken ska användas, men valen har ofta varit okloka eftersom de skett utifrån kortsiktiga ekonomiska mål.

Och då kommer kanske människan i kläm.

– Men när människan och miljön inte går ihop, då ska vi inte alltid kräva att det är människan som ska anpassa sig. Vi ska i stället se vad vi kan göra åt miljön, den har vi själva skapat och den kan vi också förändra. Jag håller styvt på det, även om det kanske låter orealistiskt, förstockat och gammaldags.

Särskilt oroas Marianne Frankenhaeuser över alla dessa elektroniska »mellanhänder» som mer och mer ersätter den naturliga kommunikationen människor emellan.

– Också inom vården är det mycket som idag ersätts av sådana mellanhänder. Mycket av det som kan göras på mekanisk eller elektronisk väg, det görs på det sättet.

– Det kan vara väldigt praktiskt, snabbt och bra. Men det är så mycket som går förlorat.

Elektroniken klarar inte en verklig kommunikation, en mänsklig kontakt som genomsyras av känslor. Elektroniken kan inte ersätta alla nyanser i människors tal, röst, kroppsspråk, beröring osv, poängterar Marianne Frankenhaeuser.

Så, vad händer med de mänskliga relationerna på sikt? funderar hon.

**M**en visst, tekniken kan också vara ett förträffligt redskap, inte minst för att skapa snabb kontakt mellan människor världen över, säger hon också.

– Då kan vi bygga upp känslan av gemenskap och solidaritet. Men jag tror inte att vi vinner tid i vardagen i den meningen att vi får tid över till det som vi

alla behöver: Tystnad, stillhet, möjlighet att reflektera.

Nej, den vunna tiden fylls kanske av annat. För accelerationssyndromet, det handlar också om ett informationsflöde som bara växer och växer.

Och det skruvas uppåt, informationsflödet blir övermäktigt. Tiden blir en alltmer begärlig bristvara. Som aldrig förr måste vi rensa i det som sköljer över oss.

– Det är nytt för vår tids människor att vi måste spola en stor del av de intryck vi får. Så hade människor det inte förr. Då hände det inte mer nytt än att vi kunde ta det till oss.

– Det går inte att bara mata på, ta in. Vi måste få bearbeta i lugn och ro, liksom lägga ihop, för att se sammanhang

## INTERVJU

BIRGIT  
WILHELMSON

## FOTO

ROLF  
ADLERCREUTZ

**Hon är en namnkunnig** stressforskare, Marianne Frankenhaeuser, med internationellt renommé och ett långt tidsperspektiv i bagaget. Idag oroas hon över det kollektivt upptrissade tempot, över de ständiga kraven på förändring och flexibilitet, över alla dessa elektroniska »mellanhänder» som ersätter naturliga mänskliga kontakter. En ständig nötande känsla av att inte räkna till, inte hinna med, det är en följdverkan av detta moderna tidsfenomen, »accelerationssyndromet».

och mening. Annars förlorar vi överblicken. Och tappar vi överblicken, då glömmar vi lätt våra verkliga mål.

Och har vi glömt våra mål, då börjar stressen gnaga, betonar Marianne Frankenhaeuser.

– Stress är sällan av ondo om vi vet vad vi kämpar för, om vi har klara mål för vad vi vill. Men idag jagar många bara omkring, utan att riktigt veta vad de strävar efter. Då blir stressen av ondo.

Den där nötande stressen som är skadlig på sikt, där såväl adrenalin som kortisol slås på.

– Då kommer också den där otäcka

känslan av att inte räkna till, inte hinna med. Och det är vad många människor känner idag. Samtidigt tror jag att om de reflekterade över sina mål och gick in för dem, så skulle de slippa mycket olust och samtidigt uppnå någonting. Fast det låter kanske filosofiskt och världsfrämmande?

**F**ör att sortera och rensa krävs tid – tid för reflektion: »Vad är viktigt för mig?»

– Och då kan vi låta en stor del bara rinna förbi utan att vi egentligen förlorar något. Men det kan vara svårt, ibland omöjligt, att särskilja det viktiga från

det oviktiga. Det beror också på tidsperspektivet: Det som var viktigt igår, kanske inte är viktigt idag. Men jag tror att vi själva måste sovra och göra våra val. Inte vill vi att någon annan ska bestämma det?

Men tiden, och i synnerhet tänkningen, är en bristvara för många idag.

Dagens lyx – det är stillheten, poängterar Marianne Frankenhaeuser.

Och samtidigt säger hon: »Kanske är det värsta ändå över i det här racet där allt ska gå så fort?» Vissa tecken tyder trots allt på det: Människor söker sig till reflektion, talar mer om relationer och känslor, andliga värden börjar få ett

uppsving, existentiella frågor diskuteras mer osv.

Men det tar tid, det går inte i en handvändning att ändra människors attityder och värderingar, poängterar hon.

Fast hon tillägger också att hon kanske säger detta, att det värsta nog är över, för att trösta sig själv: »Jag kan ju inte bara vänta på att allt ska gå åt skogen.»

**M**arianne Frankenhaeuser är en namnkunnig stressforskare med internationellt renommé.

Hennes forskning har rört sig i gränzonen mellan kropp och själ. En forskning där hon åren igenom ständigt sökt länken mellan psykologin och biologin.

Hon har till stor del fokuserat på människor i arbets- och vardagsliv och på kvinnlig och manlig stress. Legendariska är bl a hennes studier som visade att kvinnors fysiska stressreaktioner ökar efter arbetsdagens slut, medan männens minskar.

Idag säger hon att skillnaderna mellan kvinnors och mäns stressreaktioner tenderar att minska, i takt med att kraven blir alltmer lika. Men hon säger också att kvinnor kanske klarar överstimulering lättare: »Det ligger något i det gamla talesättet att kvinnor är bra på att hålla många bollar i luften.»

– Det beror bl a på att kvinnor sedan barndomen undergått en annan socialiseringsprocess som gör att de, generellt sett, lättare uppmärksammar den sociala omgivningens behov. Kvinnor prioriterar relationer, och låter sig inte lika lätt fångas i det tekniska. Kanske har de därför också en bättre motståndskraft mot allt detta »snabbhetsbefrämjande».

**M**arianne Frankenhaeuser började sin forskarbana då ordet stress ännu inte var etablerat, än mindre slitit till leda i allmänspråket.

– Idag är allt stress, stress, stress. Det har blivit litet av en slakrubbrik.

Men det var stressforskare hon blev, efter psykologutbildning och komplettering med fysiologikursen vid Karolinska institutet. Detta var på 1950-talet. Men länge kände hon en konflikt, »dagligen och stundligen», egentligen ville hon bli läkare också.

– Det var en lucka i mina kunskaper, tyckte jag. Jag skulle ha haft en fastare grund om jag också haft den medicinska utbildningen. Och dessutom var psykologer inte så väl sedda på den tiden. Det fanns en skepsis mot psykologi över huvud taget. Den finns ju kvar litet än, men på det hela taget har psykologin vunnit i respekt och prestige.

Nu ebbade denna konflikt så småningom ut, i takt med att hon märkte att det ändå »gick ganska bra för henne».

– Jag var glad för att jag alltid kunde relatera fysiologiska variabler till psykologiska och subjektiva faktorer. Hade jag bara studerat det som var mitt egentliga huvudtema – Hur människor känner och upplever i olika situationer – då skulle det ha varit mycket svårare för mig i de kretsar där jag ville slå igenom.

Till saken hör också att hon som psykolog blev värvad till avdelningen för flygmedicin vid Karolinska institutet under 1950-talet. Där kom hon i kontakt med Ulf von Euler och hans då banbrytande metoder att mäta adrenalin och noradrenalin i urin.

– Det blev mycket betydelsefullt för mig. Förutom blodtryck, hjärtfunktioner osv, kunde jag också få med hormonella aspekter, inte bara i laboratorieexperiment utan också i studier från vardagslivet, både hemmet och arbetsplatsen. Och det har jag haft mycket glädje av, adrenalin visade sig ju vara en mycket känslig indikator på intensiteten i stressreaktioner.

**D**etta gjorde då att hon ändå blev »rumsren», som hon säger, i medicinska kretsar. En lätt underdrift!

Idag är hon professor emerita vid Karolinska institutet, efter ett långt forskarliv med bl a tre perioder som gästprofessor vid Stanford University.

Nu engagerar hon sig i ett forskningsprojekt om ledarskap, stress och arbetsklimat tillsammans med en ledarskapsforskare vid Stockholms universitet. Här vid universitetet har hon till stor del haft sin hemvist, hit har hon sökt sig tillbaka efter pensioneringen, här har hon ännu doktorander och assistenter.

En av de mest brännande frågorna i dagens stressforskning är hur vi ska lära oss att hantera stressen. Men begreppet »stress» saknar en strikt vetenskaplig definition, poängterar denna stressforskare. Den klassiska och omstridda definition som presenterades av Hans Selye (han som ursprungligen lanserade stressbegreppet) är ofullständig, eftersom den inte betonar de psykologiska faktorernas roll, anser hon.

– Stress är ju numera införlivat i vardagspråket. Alla vet ungefär vad som menas. Jag brukar säga att stress är något som berör hela människan: Hur vi känner oss till mods, hur vi betar oss och hur kroppen reagerar. Men intensiteten

i stressreaktionerna och de utlösande faktorerna varierar mellan människor, beroende på vad vi anser är viktigt.

För det är just detta – att det är något väsentligt som står på spel – som är avgörande för om vi reagerar med stress eller inte.

Och hon poängterar den etablerade sanningen att vi är otidsenliga i våra stressreaktioner.

– Vi är rustade för att möta fysiska faror, att överleva genom att kämpa eller fly. Det är gamla reaktionsmönster som en gång varit ändamålsenliga. Men idag möter vi inte så många faror som kräver fysiska insatser, de vanliga orsakerna till stress är mer av social karaktär: Relationsproblem, orimliga krav i arbetet, över- eller understimulans, brist på egenkontroll.

Och för att bemästra den stressen är kroppens reaktioner inte till någon hjälp. Tvärtom, de sliter.

**O**kej, detta vet vi. Och Marianne Frankenhaeuser är en av dem som varit med om att bygga denna dagens digra kunskapsbas om stress.

Så hon vet vad hon talar om. Och hon är orolig.

– Usch, vad jag säger dystra saker, jag låter som den värsta domedagspredikant, hejdar hon sig.

För hon har just talat om den moderna stressens lurande likgiltighet. Och det är litet dystert, det hon säger.

– Att vi slutar att bry oss om, det tror jag är den största faran med att vi bombarderas av intryck. Det händer för mycket som vi inte kan påverka. Vi förmår inte engagera oss, t ex när vi matas med skakande bilder på TV. Då sprider sig en likgiltighet. Och det är det hemskaste man kan tänka sig, att människor slutar bry sig om.

Risken för emotionell avtrubning skrämmer henne.

– Rent intellektuellt kan vi nog lära oss att bemästra det kaotiska informationsflödet. Vi kan hitta på knep för att strukturera, sortera och rensa i materialet, och vi kan lära oss att använda datorer på ett förnuftigt sätt.

Men emotionellt blir det omöjligt att engagera sig när växlingarna blir för många och snabba, betonar hon.

– Då sluter vi ögon och öron, då ris-

*”Att vi slutar att bry oss om, det tror jag är den största faran med att vi bombarderas av intryck. Det händer för mycket som vi inte kan påverka. Vi förmår inte engagera oss, t ex när vi matas med skakande bilder på TV. Då sprider sig en likgiltighet. Och det är det hemskaste man kan tänka sig, att människor slutar bry sig om.”*

kerar vi att bli känslomässigt avtrubbade.

Inlärld hjälplöshet blir en konsekvens av bristen på egenkontroll, det tror Marianne Frankenhaeuser.

Inlärld hjälplöshet, denna psykologiska term som för tankarna till studier av råttor i bur, som uppgivet slutat att engagera sig i sina uppgifter, som lärt sig att det inte hjälper vad de än gör, de kan ändå inte kontrollera sin situation.

Den inlärda hjälplösheten, den är svår att bryta. Svår, men inte omöjlig, poängterar Marianne Frankenhaeuser.

Hon menar att det är möjligt att ge människor den förlorade självkänslan åter genom att »försätta dem i situationer som de klarar av».

– Alla människor utvecklas av de förväntningar som ställs på dem. Det är en av mina käpphästar.

– Men det kräver att människor faktiskt också får misslyckas ibland, t ex i arbetslivet, utan att riskera bestraffning eller andra sanktioner. Har vi modet att misslyckas, då vågar vi pröva nya uppgifter och bygga upp vår självkänsla. Har vi inte det modet, då tar vi inte heller nya initiativ, då växer vi inte – utan krymper bara ihop i ett hörn.

Mod att pröva nya, okonventionella vägar, det kräver tolerans och öppenhet i samhället: Det är inte bara snabbhet och tillväxt som ska gälla, utan det måste finnas en mer fördjupad insikt om andra mänskliga värden, menar Marianne Frankenhaeuser.

Här behövs civilkurage.

– Civilkurage, att våga gå mot strömmen, våga protestera, våga vara inopportun – modiga människor är oerhört viktiga för ett samhälle. Men det kan slå hårt mot de människor som vågar. Och det finns inte tillräckligt många modiga människor idag.

Nu tror hon att modet (såväl civilkuraget som modet att ta nya initiativ) kan stöttas just genom att människor får större möjlighet att påverka, att göra sin stämma hörd och därmed får ökad självkänsla. Cirkeln sluts.

– Människor måste i det dagliga livet få känna att de har en kapacitet. Och de måste få känna en trygghet i att de inte blir bestraffade eller ihjälkriterade om något går fel. Det finns nog ändå några arbetsgivare som har förstått det här.

Och Marianne Frankenhaeuser som så länge forskat kring stress i arbetslivet, hon ser det tydliga sambandet mellan arbetsklimat, arbetsplatsens atmosfär, arbetsledarens roll och hur människor mår.

– Ledarens person är oerhört viktig, den är egentligen a och o i en organisation. Ledaren måste känna sina begränsningar och ha en stark tro på sig

självt och sin förmåga. Annars kan hon/han inte ha en stark tro på sina medarbetare och låta dem komma fram och visa vad de duger till, utan att själv känna sig hotad.

Fast så tillägger hon:

– Det är hemska krav som ställs på ledare idag, att ständigt driva förändring: »Det gör livet väldigt påfrestande.»

Men: »Kanske är det värsta ändå över?» För nu ser hon utifrån sitt långa tidsperspektiv också en vilja till förändring bland arbetsledare.

– Jag ser t ex en större förståelse för relationers betydelse. Förr fnös man bara åt det, men idag har varje god ledare insikten om att människor måste få tillfälle att knyta kontakter med varandra och med sina överordnade. Om alla sedan lever upp till det, det är en annan sak.

Jo, kontaktnäten är viktiga, också för människors hälsa, det har stressforskning övertygande visat.

Så också i läkärvärlden, för läkarnas arbetsmiljö, det har intresset för satsningarna på sk kollegiala nätverk, visat.

Nu är Marianne Frankenhaeuser inte läkare. Men hon har länge samarbetat med läkare. Dessutom har hon under en lång sjukdomsperiod nyligen sett sjukvården ordentligt från insidan.

– Känslan av att inte räkna till, inte hinna med tycks utbredd bland sjukhuspersonal. Och i dessa känslor av misslyckande, och vanmakt, är det viktigt att få stöd av andra. Där kan ett kollegialt nätverk bli stötta som gör att man ändå orkar när det känns för övermäktigt.

Dessutom borde läkare få mer uppskattning för det fantastiska arbete som de gör, poängterar hon.

– Många patienter är tacksamma, men hur många säger det? Det är bara klagomål man hinner med, man ska ju ut genom dörren så snabbt som möjligt.

För det moderna snabba tempot, det präglar inte minst vården, där bristen på tid är påtaglig. Hur då ge läkare råd om att mota känslan av otillräcklighet, mer än att söka stöd hos andra? fun-

derar Marianne Frankenhaeuser.

– Det gäller för dem, som för alla andra, att fundera över sina viktigaste mål och försöka koncentrera sig på dem. Stressande faktorer som är omöjliga för den enskilde att påverka, dem måste man försöka tackla gemensamt. Men alla har ju en press på sig. Även om läkarna står högt i hierarkin, så har de ändå alltid några lager över sig som kräver att det ska gå undan, att de ska hinna med.

Ett av de svåraste problemen är kanske att gemenskap mellan vårdgivare och patient inte prioriteras tillräckligt högt i vårdorganisationen, tycker hon.

– Patientsamtal borde ingå som en huvudbeståndsdel.

Och de måste få ta sin tid, man kan inte snabba på utvecklandet av relationer.

Och därför vill Marianne Frankenhaeuser vända på begreppet effektivitet här!

– Effektivitet när det gäller relationsskapande i vården är något helt annat än i vanlig mening. Effektivitet här betyder just att man lyckas skapa ett förtroende, ett samspel. Och rent definitionsmässigt tar det tid. Jag tror också att det är djupt tillfredsställande för läkarna själva om de lyckas skapa den kontakten.

Så, kanske de läkare som känner sig otillräckliga, som ägnar mer tid åt varje patient – egentligen är mer effektiva?

– Ja, men det tror jag inte många köper.

Nej, nu frågar sig Marianne Frankenhaeuser om det värsta kanske är över, även i vården.

– Det finns hopp. Människan är så fantastisk och kan så mycket, bara hon vill tillräckligt starkt. Men framtiden skrämmer mig, när jag ser hur världen ser ut idag.

Det finns ändå en hel del godhet och medkänsla, betonar hon.

– Men jag är så rädd för att den ska tunnas ut av all den här anstormningen av intryck, utbud och orimliga krav. Men människor har en genuin förmåga att känna med andra. Och det har i allra högsta grad läkare, om de får tid till det. Men de är litet fångade idag, i detta tidens tempo. •