



Utbränd – eller otänd?

Jag har, de senaste åren, precis som alla andra kommit i kontakt med utbrändhet, depressioner och andra av tidens symptom. Många samtal, diskussioner och föreläsningar. Böcker, tidningsartiklar och TV-program har passerat revy och så småningom har både du och jag hört allt som finns att höra i ämnet. Antagligen är det då, och först då, som man kan bortse ifrån vad som sägs och koncentrera sig på hur det sägs.

Världen är full av osynliga mönster – det är först när man vet vad man skall leta efter som man hittar det. När man väl fått syn på mönstret förvånar man sig över att man inte sett det förut. I onsdags träffade jag Jenni Berndtsson. Jenni har skrivit en bok om utbrändhet och mycket annat och vi tyckte att ett möte kunde vara både roligt och spännande. Medan vi pratade gick det upp för mig – de flesta som har varit i en depression eller en utbrändhetssituation talar om att ”komma igenom”. Man har kommit ut på andra sidan, lämnat destruktiva samband, skapat en ny plattform och startat ett nytt liv.

De flesta som arbetar professionellt med problemen säger däremot ”komma tillbaka”. Man skall rehabiliteras, behålla kontakten med arbete och arbetsplats, återfå sin kapacitet och flyta upp igen.

Jenni berättade, som så många andra, att hennes resa nog gått fortare om hon inte bromsats av omgivningen, myndigheter, arbetsgivare, välmenande föräldrar och vänner. Alla förstår att det inte är någons avsikt men ändå tycks det vara så. Tänk om det faktiskt hänger ihop med skillnaden mellan ”att komma igenom” och ”att komma tillbaka”. Det är klart att den som försöker få mig att komma tillbaka kan kännas som en bromskloss när jag vill komma igenom! Detta utan att någon är vare sig illvillig, inkompetent eller ointresserad. Tvärtom skulle den bilden innebära att ju mer omgivningen anstränger sig, ju värre blir det. Det är ju precis det som händer just nu, medan vi satsar allt mer på att bekämpa ohälsan tycks problemen bli större och större.

Föreställ Dig att målet för Ditt liv ligger fullt synligt på en höjd vid horisonten. Mellan dig och höjden finns en dal med en djup, kall och strid flod. För att komma till målet måste du alltså ner från den bekväma plats du är på nu, ut i vattnet – kanske under det – upp på andra sidan och så småningom upp för berget där målet finns. Välmenande människor kommer att, i tur och ordning:

1. Försöka förklara för dig att du inte bör gå ner i dalgången
2. Försöka hindra dig från att ge dig ut i vattnet
3. Med milt våld dra dig upp igen när du väl vadat ut (på samma sida som du just försökt lämna)

De klarar inte av det i längden men de kan förvandla en ganska kort – men kall och obehaglig – tur genom floden till en lång – kall och obehaglig – dragkamp med många små vinster och förluster och ett otroligt spill av energi hos alla inblandade.

Visste omgivningen mer om dina avsikter (och visste du själv mer om dina avsikter) skulle de i stället försöka hjälpa dig att få mer fart ner i vattnet så att du fortare kommer upp på andra sidan.

Om en här beskrivningen har någon relevans – om så bara för några få av de vi kallar ”utbrända” – blir ju nästa fråga:

Varför vill de över floden?

Den gängse förklaringen till problemen är att omgivningens (läs arbetslivets) krav vuxit till den milda grad att vi inte längre räcker till. Funderingen ovan handlar om att vända saker och ting till sin motsats. I så fall skulle det ju innebära att vi också måste fundera över om den här förklaringen är bak och fram? Tänk om vi nu, för första gången på mycket länge, har en befolkning som generellt sett är för stora, för ambitiösa, för expansiva och för kreativa för sina respektive arbetsuppgifter? I så fall har individerna alltså vuxit ut ur befattningarna! Medan mina föräldrar kunde ägna sig åt personlig och professionell utveckling för att växa in i, och bättre axla, sina respektive uppgifter i samhället så är mina barn på väg in i en värld där de måste krypa ihop, förminska sig och lägga band på sina ambitioner för att överhuvudtaget komma in i det vi kallar arbetsliv.

Några klarar den här sortens minimering – andra gör det inte utan blir sjuka. I så fall är letandet efter höjden på andra sidan floden faktiskt ett sökande efter en större låda, ett vidare uppdrag och en tydligare mening. Det är långt ifrån säkert att man kan se det själv, det ligger i sakens natur att analytisk förmåga och perspektiv är det första som försvinner när man närmar sig flodkanten. Däremot borde omgivningen kunna se det, vi som står bredvid borde som första uppgift göra klart för oss vilka som måste vidare, ut ur, över och framåt. De måste stödjas på ett helt annat sätt än den grupp som faktiskt skall tillbaka, in i, inom och tillbaka.

Den här bilden får jag också att gå ihop med bilden av att det ofta är de ”duktigaste” som går in i väggen, de mest ambitiösa som bränner ut sig och de ivrigaste som slocknar först. Gradvis börjar vi ana ett samhälle där var och en kan vara så oerhört mycket mer än bara anställda, väljare, konsumenter eller vänner. Tyvärr är det än så länge bara en aning. De som redan nu skulle behöva platserna i det samhället får nöja sig med att drömma, vantrivas och vänta. De är alltså inte utbrända – de är otända!