

SELVCENSUR, MORAL OG STRESS

Oplæg af

NADJA U. PRÆTORIUS

Stressbehandlingskonferencen 2017

Københavns Universitet

Arbejdslivets traumatisering

Stress – det moderne traume, Dansk Psykologisk Forlag, 2007

- Stress-belastningsfaktorer ved ”moralsk stress”: dobbeltbindende arbejdsbetingelser, underfinansieret kontraktstyring, fagligt uforsvarlig standardisering af arbejdet, manipulation af målopnåelsesresultater og at skulle lyve om det
- Stress-belastnings reaktioner: hukommelses- og koncentrationsbesvær, kaotisk tankevirksomhed, af rastløshed og hyperaktivitet, der afløses af handlingslammelse og black out, søvnforstyrrelser, angst og depressivitet, uoverkommelighedsfølelse, lavt selvværd og efterhånden dyb, dyb træthed.

Menneskets grundforudsætninger

- Tænkning, abstraktionsevne, refleksion og selvrefleksion, indlevelse, empati, kreativitet, glæde, vilje og kærlighed.
- Fleksibel tilpasning sikrer biologiske overlevelse
- Indsigtsgivende udforskning og nytænkning former og udvikler menneskelige fællesskaber, livsformer og kulturer

Værdi, mening og etik

Fysisk, mental og følelsesmæssig sundhed beror på:

- At vi uhindret har mulighed for at udvikle og bruge den unikke menneskelige kapacitet til at tænke, reflektere og være indlevende
- At vi oplever, at der er værdi, mening og sammenhæng i tilværelsen

Behov for oplevelse af værdi, mening, værdsættelse og tilhørsforhold

- Tab af værdi og mening er tilintetgørende og dybt angstfuldt, og kan føre til psykisk sammenbrud.
- At være ansvarlige aktører i fællesskabet ud fra grundlæggende og vedtagne værdier
- At vi understøttes, værdsættes og som medlemmer af et grundlæggende meningsfuldt fællesskab.

Afmagtens overlevelsesstrategier

- Overlevelsesstrategierne gør os fremmede for os selv
- Overlevelsesstrategierne fastlåser os i en ufleksibel overvågning og adfærdsregulering af os selv.
- Vi mister friheden til at vælge at tænke og handle, så vi oplever, at vi står inde for os selv og det, der giver mening for os

Tingsliggørelse og fremmedgørelse

EN VERDEN TIL FORSKEL. Omstillingens frisættelse af det markedsgjorte menneske,
KLIM, 2016

- Tingsliggørelse: at blive vurderet på en kvantitativt udregnet nytteværdi.
- Fremmedgørelse reducerer borgere til at være selvovervågende instrumenter i produktionen af kvantificerbar resultatopnåelse
- efterlader medarbejdere med tab af mening i forhold til sig selv og arbejdet, samtidig med at den enkelte mister oplevelsen af sin egen og arbejdets værdifuldhed

Ledelsesstrategier som magtovergreb

- New Public Management tilsidesætter menneskers funktionsevne og kapacitet.
- Skaber neurobiologisk højstress
- Undertrykker højere mentale og følelsesmæssige funktioner
- At blive fremmedgjort er at blive reduceret som menneske. Det er et regulært overgreb, og vi udvikler en traumereaktion.

Markedets primitive menneskesyn

Lader hånt om:

- At vi er har unikke evner til at samarbejde i fællesskaber
- At vi tilsidesætter egne snævre interesser til gavn for andre – og at det giver dyb mening for os
- At vi er forbundet i gensidig afhængighed med hinanden og vort fælles livsgrundlag – Jorden

Troen på forandring

Modet til at se virkeligheden i øjnene og mærke frygten, vreden og fortvivlelsen er den bedste mulighed, vi har, for ikke at glemme, at virkeligheden kan være anderledes - og at vi har noget uendelig kostbart at kæmpe for.