

Är du duktig, lilla vän?

Duktighet kan vara barnets kamp för överlevnad

Allt fler unga och högpresterande kvinnor drabbas av utbrändhetssymtom som trötthet, ångest, smärtor och depressioner. Varför har det blivit så? Jag träffade sjukgymnasten Britt Bragée, som nyligen disputerat med en avhandling om de "duktiga flickorna".

text: LOIS STEEN VIVANCO foto: JONAS HALLOQVIST

SJUKGYMNASTEN och gestaltterapeuten Britt Bragée arbetar på en smärtsmottagning på Östermalm i Stockholm. Hon har under 20 år mött och behandlat patienter med en utmattningsproblematik.

– På nittioalet var det oftast medelålders och socialt isolerade kvinnor i låglöneyrken som blev utbrända. De senaste åren har scenariot förändrats. Nu är det unga högutbildade kvinnor i chefsposition som går in i väggen, berättar Britt Bragée.

I februari 2009 kom hennes avhandling *Kroppens mening. Studier i psykosomatiska lösningar*. Den har en fenomenologisk ansats, vilket innebär att den intresserar sig för människans upplevelser och hur hon skapar mening av sina upplevelser, både på en kognitiv och kroppslig nivå.

De 16 studiedeltagarna, 14 kvinnor och

två män, är ett urval av de patienter som under en period sökt hjälp för psykosomatiska besvär kopplade till utbrändhet på Britt Bragéés egen mottagning.

– Urvalet grundar sig dels på vilka som gav samtycke till att medverka i studien, dels på vilka videoinspelade intervjuer som tekniskt höll den bästa kvaliteten.

MÅLET MED AVHANDLINGEN var inte att utvärdera behandlingen vid smärtsmottagningen, utan att förstå mer om bakgrunden till utbrändhetsproblematik och hur den gestaltas i kroppen.

– Mitt syfte var att undersöka vad som händer när människors försök att skapa mening i en arbets- eller livssituation inte hjälper dem att övervinna sina svårigheter, utan istället leder till ett psykosomatiskt sammanbrott.

En meningsfull reaktion på en situa-

tion med övermäktiga krav är att ens mentala och fysiska aktivitet inriktas på att sätta gränser eller dra sig ur situationen.

– Men de personer som blir utbrända har maladaptiva handlingsmönster där de istället anstränger eller anpassar sig ännu mer, eftersom att ett misslyckande upplevs som ett hot mot det egna existensberättigandet.

En viktig utgångspunkt för Britt Bragée var att undersöka om upplevelserna av det psykosomatiska sammanbrottet kunde mätas i kroppen, genom att mäta stressreaktioner i det autonoma nervsystemet. Det gjordes genom att mäta fingertoppsvärme och hudkonduktans på deltagarna samtidigt som de djupintervjuades om sina upplevelser kring sitt psykosomatiska sammanbrott.

– Mätresultaten visade att det finns ett samband mellan personernas upplevelser

och hur de reagerar på stress, säger Britt Bragée.

Två skilda bakgrunder till utbrändheten utkristalliserades också, där en grupp uttryckte att sammanbrottet kom sig av stressande situationer och de övriga uttryckte att det mer handlade om en betryckande livssituation.

– Det visade sig även i mätningarna att den första gruppen hade kraftigare stressutslag som tydde på en kamp/flyktreaktion, medan personerna i den andra gruppen hade mer utplanade stressutslag, som tydde på en så kallad uppgivenhetsreaktion, som kroppen tar till för att hushålla med energi.

Det framkom även att de som blivit utbrända hade liknande barndomsupplevelser.

Berätta mer!

– Alla intervjupersoner hade drabbats av traumatiska upplevelser redan i barndomen, där föräldrarna av olika skäl inte haft förmåga att ge sitt barn den uppmärksamhet det behövde. De tvingades då att ta ett alltför stort ansvar både för sig själva och för andra. När dessa övergivna och ignorerade barn blir vuxna drivs de av en känsla att ständigt behöva bevisa att man är duktig och värd andras respekt. Detta behov är så starkt att de inte kan ge upp det, utan fortsätter att kämpa tills det psykosomatiska sammanbrottet är ett faktum.

Så duktigheten är i själva verket en överlevnadsmekanism?

– Ja, för ett litet barn finns det inget mer hotfullt än risken för att bli övergiven, därför utvecklar barnet duktigheten som ett sätt att överleva. Det är inget fel på att vara duktig, men på den ständiga kampen för att vinna andras bekräftelse genom duktighet. Därför behöver dessa personer gå igenom en process där de ställer om sitt sätt att se på sig själva och landar i att "jag duger som människa, även om jag inte är duktig"

Hur kan en utbränd person klara av att ställa om från sitt gamla mönster till ett nytt?

– Ett psykosomatiskt sammanbrott följs ofta av en längre eller kortare sjukskrivning, eftersom man inte orkar arbeta på grund av alla symtom. När personen ska gå tillbaka till arbetet är det min och



"Det är inget fel på att vara duktig, men på den ständiga kampen för att vinna andras bekräftelse via duktighet."

BRITT BRAGÉE

andra behandlars uppgift att ge personen stöd så att hon eller han inte direkt hamnar i samma ansvarstagande roll på jobbet. Det gäller att då stå på sig, så att det får ta tid och bli en gradvis process. Och får det gå långsamt, går det nästan alltid bra.

Har intervjuerna visat på några faktorer för tillfrisknande efter utbrändhet?

– De personer som före behandlingen hade ett reaktionsmönster inriktat på kamp/flykt hade vid behandlingens slut nått en större kroppsmedvetenhet och förståelse för vad de psykosomatiska symtomen ville säga dem. Stressmätningen visade även på en större avspänning. Men det var också intressant att efter behandlingen hade personerna med ett reaktionsmönster inriktat på fryshushållning fått en ökad sympatikusaktivering. Slutsatsen är att de patienter som varit "nedfrysta" först måste passera ett mer va-

ket och stressat tillstånd innan de kan nå riktig avspänning.

Vilken nytta kan sjukgymnaster ha av dina forskningsresultat?

– Främst i att se på sina patienter i ett större perspektiv och förstå att den utbrända är inte utbränd av en slump. Det finns ofta en livslång problematik som inte enbart beror på arbetsbelastningen. Det gäller också att "ta ned" patientens duktighet i behandlingssituationen, vilket vi sjukgymnaster kanske inte alltid är så bra på. **Det leder in på att en hel del sjukgymnaster själva är sinnebilderna för den duktiga ambitiösa flickan, som ställer höga krav på sin egen insats och samtidigt är rädd för vad andra ska tycka. Kan kåren göra något för att ta itu med det här?**

– Grundproblematiken hos duktiga flickor handlar nästan alltid om: vågar jag vara den jag verkligen är? Därför behöver

FAKTA

Mätning av psykofysiologiska stressreaktioner

● Hudkonduktans och fingertemperatur anses inom stressforskningen vara tillförlitliga mått på en aktivering i det autonoma nervsystemets sympatikusgren.

● Hudkonduktans mäter tonusförändringar. En stegring visar personens aktivering, hur alert hon är för varningssignaler, medan sjunkande tonus pekar på motsatsen.

● Fingertemperatur mäter om blodkärlen drar ihop sig eller vidgar sig. När kärlen drar

ihop sig vid stress sänks temperaturen. Vid avspänning vidgas däremot kärlen och fingertemperaturen höjs.

● En av Britt Bragéés slutsatser är att kroppens reaktionsmönster hos utbrända är indelat i tre nivåer:

1. Passivt, avspänt = upphörd kamp
2. Livligt, anspänt = kamp
3. Passivt, orörligt = hushållning

● De patienter som har ett reaktionsmönster inriktat på kamp/flykt har en ökad sympatikusaktivering. De som har ett reaktionsmönster inriktat på uppgivenhet/hushållning har istället en ökad aktivering i den dorsala grenen av parasympatikus.

De förstnämnda patienterna hade vid mätningar efter behandlingen nått en större avspänning, medan de sistnämnda hade ökade stressutslag.

vi göra upp med bilder att sjukgymnaster ska vara på ett visst sätt. Många är låsta vid att uppfylla andras förväntningar istället för att frigöra sin personliga och därmed kårens potential. Det gäller att stötta de sjukgymnaster som vågar ta lite nya och annorlunda vägar. Yrkesfältet är också onödigt begränsat, trots att sjukgymnaster har en helhetssyn och kompetens som många fler arenor i samhället skulle ha nytta av.

Varför är det främst kvinnor som drabbas av utbrändhet? Det pratas aldrig om duktiga pojkar.

– Kvinnor drabbas i högre utsträckning för att flickor tidigt förväntas vara socialt kompetenta, duktiga och ansvarstagande. I min urvalsgrupp var majoriteten kvinnor, men det fanns även ett fåtal män. Det är ganska representativt för hur det ser ut i samhället när det gäller utbrändhet.

– De män som drabbas saknar, enligt min erfarenhet, ofta systrar och har fått rollen att ansvara för relationer, exempelvis att hålla samman familjen när föräldrarna bråkar.

Du har i en lärartidning sagt att man redan i förskolan borde ta itu med duktighetssyndromet. Är det något man kunde göra även på grundutbildningarna i sjukgymnastik?

– Det vore idealiskt att redan på grundutbildningen påbörja ett arbete med att förändra attityderna. I början av en utbildning är man mer formbar och beredd på att utveckla sig själv.

– På en utbildning behövs prestationskrav, men de ska kombineras med en människosyn där eleverna känner att de inte är sämre för att de behöver en omtänkt. Det handlar om att skapa en omtänksam och inte militärisk miljö, där man ser människan och inte prestationen.

Hur skulle samhället, arbetsplatser och familjer klara sig om alla duktiga flickor, slutade att vara så duktiga?

– Bättre, tror jag. Att ta ansvar är en naturlig del i att vara människa. Och ser vi till att pojkar och flickor får samma förväntningar på sig att ta det sociala, relationsinriktade ansvaret så kommer det

snart finnas fler män som vill ta ansvar som vuxna. Då kanske fler flickor utveckla en självkänsla som bygger på rätten att vara den man är, istället för att vara sina prestationer.

Vad vill du förmedla till den som idag brottas med sin egen känsla av otillräcklighet?

– De som strävar att erövra andras erkännande via sina prestationer, är ofta så inne i det att de inte är mottagliga för råd. Men på en arbetsplats kan man försöka skapa en varm atmosfär där man berömmar varandra ofta och där man är fri att visa sig som man är, även de dagar man är lite hängig och ineffektiv.

– Människor utvecklar sin potential bäst när de känner att de duger som de är. ○

Lästips:

Duktighetsfällan : en överlevnadsbok för prestationsprinsessor
Aleksander Perski, Joanna Rose