

Er det din egen skyld, at du bliver ramt af stress?

boguddrag AF DORTE TOUDAL VIFTRUP, PH.D. OG AUTORISERET PSYKOLOG |

1. juni 2015 14:34



Mennesker, som er sygemeldte med stress og depression, lider også under dårlig samvittighed, lav selvfølelse og skuffelse over sig selv, fordi de ikke lever op til 'normalen' i vores samfund. De skal ikke bare klare samfundets krav alene, men når de mislykkes i dette, så skal de også bære ansvaret for deres 'unormalitet' alene, skriver psykolog i ny bog. Modelfoto: Iris

Mange mennesker, som ikke kan leve op til samfundets krav om selvrealisering og kompetenceudvikling, bliver stemplet som psykisk usunde. Men hvorfor egentlig det? Det spørgsmål besvarer psykolog i ny bog. Læs et uddrag fra "Det relationelle menneske" her

En kold dag i december sidder jeg i min psykologiske praksis og venter på en kvinde i midt trediveerne. Hun kommer til mig, fordi hun er blevet sygemeldt med stress.

Idet hun træder ind ad min dør, på en måde der signalerer, at hun er en person med sociale evner og selvsikkerhed, undres jeg over, at hun er en del af statistikken for arbejdsrelateret stress, angst og depression i Danmark.

Hun er en yderst dedikeret og dygtig skolelærer. Jeg håber, at mine børn vil få lærere som hende.

Det er bare ikke muligt lige nu, fordi hun er sygemeldt på grund af stress.

Ligesom rigtig mange andre danskere.

I Danmark får flere og flere stillet diagnoserne stress, angst eller depression.

Disse diagnoser er baseret på en forståelse af psykisk sundhed, som er løbet løbsk i det moderne samfunds effektivitet og høje præstationsniveau.

Det er en forståelse af psykisk sundhed, som ikke møder de grundlæggende menneskelige behov, som personalismen fremhæver: værdighed, engagement og relationer.

Psykisk sundhed og normalitet

Psykologiens grundlægger Sigmund Freud er kendt for at have sagt, at det psykisk sunde menneske kendetegnes ved at kunne elske og arbejde (“lieben und arbeiten”).

Siden Freud er der fremsat adskillige bud på, hvad psykisk sundhed er for en størrelse, men med tiden er der sket et øget fokus på arbejdsevnen som en indikator for psykisk sundhed i vores samfund. Samtidigt har relationernes rolle i et menneskes psykiske sundhed mistet betydning.

I vores lille land genkender vi primært den ene halvdel af Freuds psykiske sundhedsbegreb, fordi der er sket en vægtning af arbejdsevnen over elsksevnen eller relationsevnen.

Denne vægtning ses i det økonomiske tilskud til behandling af arbejdsrelateret stress, hvor målet for behandlingen er, at patienten skal vende tilbage med samme arbejdsevne og helst så hurtigt som muligt.

På den anden side må de fleste mennesker selv betale for at øge deres elsksevne, herunder parterapi og anden mere relationel orienteret terapi.

Det er relevant at forholde sig til et samfunds forståelse af psykisk sundhed, fordi disse forståelser afspejler et tydeligt livs- og menneskesyn, som udgør målet for psykiatrisk og psykologisk behandling. Disse forståelser af psykisk sundhed sætter også standarden for den normalitetsforståelse, der influerer nærmest alle niveauer af vores samfund.

Normalitetsforståelser i et samfund som Danmark påvirker, hvorvidt forældre, pædagoger og lærere ser et barn som normal eller ej; hvorvidt man oplever sig selv som et normalt menneske, en normal forældre eller en normal samfundsborger; og hvad man ser som en normal måde at leve på, tænke på og indrette sit liv på.

Når min stressramte klient kommer ind ad døren, så har hun en oplevelse af, at hun ikke er normal, for i det danske samfund kan psykisk sunde borgere arbejde. Dette viser forandringen siden Freud forsøgte at forstå menneskets psyke med en mere relationel optik, og konsekvensen er en eksplosion i diagnoser uden blik for menneskets relationer.

Arbejdsevne over relationsevne

I min private psykologiske praksis ser jeg et voksende antal klienter, som kommer, fordi de er blevet sygemeldte med stress, angst eller

SIGMUND FREUD OM AT 'ELSKE OG ARBEJDE'

Sigmund Freud (1856-1939) var læge og kendt som skaber af psykoanalysen og én af grundlæggerne af psykologi som videnskab.

Freuds psykoanalyse udgjorde tre dimensioner: 1) en analytisk metode, der kan anvendes på en mangfoldighed af kulturfænomener, 2) en terapeutisk teknik til behandling af neuroser og andre psykiske lidelser og 3) en almen psykologisk teori, der omfatter en drifts-, en udviklings- og en personlighedsteori.

depression.

Og jeg er ikke den eneste, som oplever denne tendens; andre kollegaer oplever det samme, og statistiske opgørelser viser en markant øgning af stress hos danskerne.

Af statistiske data fra Statens Institut for Folkesundheds fremgår det, at 24,2 procent af unge mellem 16-24 år har en høj grad af stress. Det er høje tal for en aldersgruppe, som endnu ikke har etableret sig med børn, bolig og fast arbejde, hvor det kan forventes, at graden af stress vil øges yderligere. Det tegner ikke godt for Danmarks fremtid.

Psykologiprofessor fra Aalborg Universitet, Svend Brinkman, problematiserer de samfundstendenser, der leder til øget stress for den enkelte dansker. Han taler om, at vi har fået en diagnosekultur og vores samfund i dag kan betegnes som depressionens æra.

Dette hænger sammen med de store krav, der stilles til det enkelte menneske om, at han eller hun skal realisere sig selv igennem uddannelse og arbejde, konstant øge sine evner og kompetencer samt være selvstændig, fleksibel og omstillingsparat. Når det enkelte menneske ikke formår at imødekomme disse krav, reagerer det med stress, angst, depression eller andre psykiske lidelser.

Palle alene med alverdens krav

Mange mennesker formår ikke at leve op til en psykisk sundhedsforståelse, som fokuserer på høj og effektiv arbejdsevne. De personer, som ikke formår at leve op til samfundets og arbejdslivets krav om selvrealisering, kompetenceudvikling, selvstændighed og fleksibilitet, bliver stemplet som psykisk usunde og 'unormale' – de får diagnoser som: stress, angst, depression, spiseforstyrrelser, ADHD og så videre.

Freud udviklede psykoanalysen på baggrund af en opmærksomhed på det enkelte menneskes kriser i sine nære relationer. Den enkelte skal forstås i forhold til hans og hendes relationer. Det er i denne tænkning, at menneskets evne til at elske og arbejde skal forstås, og ifølge Freud kan der argumenteres for, at elskeevnen (den relationelle del af menneskelivet) har forrang for arbejds-evnen.

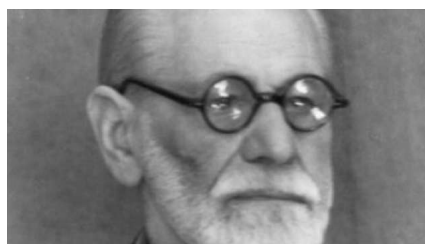


Foto: NULL

Endvidere så lider mennesker, som er sygemeldte med stress og depression, 'dobbelt' i den forstand, at de ligeledes lider under dårlig samvittighed, lav selvfølelse og skuffelse over sig selv, fordi de ikke lever op til 'normalen' i vores samfund. De skal ikke bare klare samfundets krav alene, men når de mislykkes i dette, så skal de også bære ansvaret for deres 'unormalitet' alene.

Èt at de største problemer med den psykiske sundheds- og normalitetsforståelse, som vi lever med i Danmark i dag, er, at vi skal gøre alt alene.

Vi har bevæget os væk fra de relationelle dimensioner af psykisk sundhed og hen i mod en idé om, at det psykisk sunde individ er selvstændig og uafhængig af andre mennesker. Ligesom at individet skal tackle samfundets krav, og ikke mindst arbejdskrav, alene gennem selvudvikling, øgning af personlige kompetencer samt ved at mærke sig selv.

Denne individualistiske kiggen indad og selvrealisering kritiserer Svend Brinkman, og i stedet peger han på, at individet må kigge udad for at skabe sig sin identitet; at det enkelte menneske behøver forpligtende relationer for at udvikle sig psykisk sundt.

Skilsmisse øger sygefraværet i årevis

Der er også undersøgelser, der peger på, at relationer er afgørende i forhold til at forstå psykisk sundhed. Det er eksempelvis tankevækkende, når en ny analyse, foretaget af Kommunernes Landsforenings nyhedsbrev Momentum på baggrund af data fra Danmarks Statistik, påviser, at skilsmisser giver ekstra sygedage i årevis efterfølgende.

Analysen viser, at i 2012 havde personer, som blev skilt samme år, i gennemsnit 11,4 sygedage. Det er hele 49 procent flere end for personer, der ikke blev skilt i perioden 2009-2012, som i gennemsnit blot havde 7,7 sygedage i

SVEND BRINKMAN

.....
Svend Brinkman (f. 1975) er cand. psych., ph.d. og professor ved Aalborg Universitet.

Han beskæftiger sig med, hvordan man er menneske og fastholder identitet i det moderne samfund, der er i konstant udvikling. Han har udviklet en identitetsteori, der peger på, at identitet bedst forstås som en persons moralske selvfortolkning. Han opfordrer mennesket til at rette blikket udad, i stedet for indad, og finde sin identitet sammen med andre.

Svend Brinkman har senest fået meget medieomtale på grund af

2012. For hvert år skilsmissen kom på afstand, faldt det gennemsnitlige sygefravær lidt, men det var stadig højere end for personer, der ikke blev skilt i de fire år.

Derved fandt Momentum, at relationsevnen i højeste grad prægede arbejdsevnen. Denne undersøgelse om arbejdsevne sætter spørgsmålstegn ved, om psykisk sundhed bør forstås primært som arbejdsevne. I stedet, som Freud også i sin tid indikerede, bør elskeevnen og det relationelle have forrang i forhold til vurdering af psykisk sundhed, da det relationelle netop griber ind i alle aspekter af vores liv, herunder vores arbejdsevne.

bogen "Stå fast – et opgør med tidens udviklingstvang", som er en syvtrins guide til selvafvikling. Bogen er et populært formidlet, ironisk opgør med selvhjælpsindustrien og en kritik af vores individualiserede og vækstorienterede samfund.



Foto: SCANPIX

Individualistiske eller kollektivistiske sygdomsbegreber

Psykisk sundhed kan dog også forstås på flere måder end som et menneskes evne til at arbejde og elske.

Psykologer fra forskellige traditioner og baggrunde benytter forskellige koncepter om psykisk sundhed. Tre psykologiske professorer, Daniel Batson, Patricia Schoenrade og Larry Ventis, opsummerede i 1993, på baggrund af over hundrede studier, syv forskellige forståelser af psykisk sundhed, som gennem tiden er blevet fremsat af psykologiske og psykiatriske forskere, praktikere og teoretikere.

De syv forståelser om psykisk sundhed peger hver især på et livs- og menneskesyn, der enten vægter den personlige autonomi og frihed (individualismen) eller omsorgen for de psykisk svage (kollektivismen). Denne omsorg for de svage handler om at skabe metoder, hvormed de svage og psykisk usunde kan genkendes og drages omsorg for. Disse metoder ses udtrykt i vores diagnosesystem og sundhedssystem.

I den første forståelse, fravær af psykisk sygdom, måles psykisk sundhed ved i hvor høj grad en person udviser de genkendelige symptomer på psykopatologi, der er opstillet i officielle diagnosemanualer.

Psykopatologi er et andet ord for psykisk sygdom, og i vores diagnosekultur er vi efterhånden blevet kompetente til at lave klare og afgrænsede kriterier for, hvilke symptomer der indikerer psykopatologi. Hvis en person ingen symptomer har, så er han eller hun i en psykisk sund tilstand.

Modsat, når en person har nogle symptomer, som for eksempel hjertebanken eller tankemylder, så kan man vurdere, om de har stress, angst eller anden form for psykopatologi.

Den andet forståelse, passende social adfærd, er optaget af, hvorvidt en person udviser en social passende, genkendelig og 'normal' adfærd. Dette psykiske sundhedsbegreb er bestemt af det pågældende samfund og dets kultur. Eksempelvis er det i vores danske kultur passende at være omstillingsparat.

Den tredje forståelse af psykisk sundhed, frihed fra bekymring og skyld, er baseret på psykoanalysens tænkning med Freud i spidsen. Antagelsen er, at mennesket er neurotisk hæmmet af psykologiske konflikter, og psykisk sundhed handler om at blive fri fra bekymringer og skyld, som skaber psykologiske konflikter i det enkelte menneskes indre.

Den fjerde forståelse, personlig kompetence og kontrol, er forankret i de psykologiske motivationsteorier om, at mennesket har behov for at have en oplevelse af kontrol og kompetence i forhold til sine opgivelser for at kunne anses for at være psykisk sund.

Den femte forståelse, selv-accept og selv-aktualisering, handler om, at mennesket fundamentalt set har brug for at acceptere sig selv samt besidde evnen til at udtrykke sin 'sande natur' for at være psykisk sund.

SYV FORSTÅELSER AF PSYKISK SUNDHED

1. Fravær af psykisk sygdom.
2. Passende social adfærd.
3. Frihed fra bekymring og skyld.
4. Have en oplevelse af personlig kompetence og kontrol i forhold til sit liv.
5. Opnå selvaccept og selvaktualisering.
6. En integreret og organiseret personlighed.
7. Være open-minded og fleksibel.



Foto: Iris

Den sjette forståelse, personlighedens integration og organisation, har sine rødder i personlighedspsykologien. Her er psykisk sundhed defineret ved det sunde og modne individ med det man vil kalde en integreret og hierarkisk organiseret personlighedsstruktur. Det betyder, at en person over tid har en genkendelig personlighed, som er bygget op om en styrende livsfilosofi eller livsorientering.

Den syvende og sidste forståelse, open minded og fleksibel, betoner menneskers evne til at tilpasse sig ny information og erfaringer. Antagelsen er, at mennesker, som er i stand til at respondere open-minded og fleksibelt, har størst grad af psykisk sundhed.

Det psykiske sundhedsbegreb i Danmark

De første tre forståelser om psykisk sundhed (se faktaboks) er forankret i kollektivismens tænkning. Disse tre er negative, forstået sådan at de handler om, hvad psykisk sundhed ikke er, og hvad et menneske bør undgå for at være psykisk sund, eksempelvis at undgå at være social utilpasset og neurosens skyld og skam.

Den første forståelse, fravær af psykisk sygdom, er det, der primært benyttes som psykisk sundhedsbegreb indenfor psykiatrien og i det sundhedsfaglige møde med lidende mennesker i Danmark. Indenfor denne forståelse af psykisk sundhed anvendes, som tidligere nævnt, et diagnosesystem, som har til hensigt at kortlægge det lidende menneskes psykiske symptomer, således at personen kan få den korrekte diagnose, omsorg og psykiatriske behandling.

Problemet med denne forståelse af psykiske sundhed, samt de to andre kollektivistiske forståelser er, at mennesker let bliver erklæret 'unormale' og svage.

Derefter bliver der tilrettelagt en passende omsorg for dem, som administreres af kollektivet, men diagnosen og omsorgen er uden blik for andre dele af menneskets liv, herunder relationelle dimensioner. I den danske kollektive diagnosekultur sker en øget bureaukratisering og centralisering af procedurer for vurderinger af normal/ikke-normal og sund/usund.

Herunder sygeliggøres mange af det enkelte menneskes følelser, reaktionsmønstre og ikke mindst oplevelser og erfaringer.

Eksempelvis sygeliggøres det, at en lærer har ondt i maven ved tanken om, at det er vanskeligt at tilgodese den enkelte elev i klasselokalet; at den nyligt fraskilte læge bryder sammen, fordi det er svært at nå alle patienter inden fyraften; eller at mellemlederen får rysteture og åndenød på arbejdet efter uger med aflevering af hulkende børn i børnehaven.

Deres reaktioner bliver, ud fra de tre kollektive forståelser af psykisk sundhed, vurderet som unormale og usunde, og den kollektive diagnosekultur bekræfter dette.

Individuelt ansvar for sundhed

De sidste fire forståelser af psykisk sundhed er baseret på individualismens værdier og tænkning. Disse forståelser er positive i og med, at de definerer psykisk sundhed ved det, som det er.

De ses tydeligt, når vi i vores samfund vægter ord som: forandringsparathed, vækst, innovation, selvudvikling, fleksibilitet, åbenhed, selvstændighed og individualitet. Disse ord beskriver alle kvaliteter, der vægtes højt i et vækst-orienteret og individualistisk samfund. Disse ord bliver synonyme for psykisk sundhed.

Problemet med det livs- og menneskesyn, som disse forståelser af psykiske sundhed peger hen mod, er, at det også er individualistisk forankret. Ansvar, og dermed også skylden, for individets psykiske sundhed, og mangel på samme, tilhører alene det enkelte menneske. Det enkelte menneske bærer selv ansvaret for normal/ikke-normal og sund/usund. Dette tunge ansvar kan føre til egoisme og grådighed eller passivitet og opgivenhed.

Et psykisk sundhedsbegreb udvikles og vedligeholdes altid i tæt samspil med det omkringliggende samfund, og de værdier og menneskesyn som er herskende i det.

Det psykiske sundhedsbegreb i Danmark udspiller sig i et socialliberalt samfund, hvor det hele tiden spændes ud mellem individualismen og kollektivismen på forskellige måder afhængig af siddende regering, forskellige samfundstendenser og landets generelle økonomiske situation. Men kan der være et alternativ til enten et individualistisk eller kollektivistisk forankret psykisk sundhedsbegreb?

Psykisk sundhed fra et personalistisk perspektiv

Personalismen peger på et alternativt menneskesyn, som sætter personen først, før individet og før fællesskabet; måske der også her gemmer sig et alternativt psykisk sundhedsbegreb.

Det er let at se, at både et individualistisk og et kollektivistisk forankret psykisk sundhedsbegreb har sine begrænsninger. Personalismens menneskesyn tilbyder ikke en middelvej mellem disse to positioner, men derimod et menneskesyn der anerkender hvert menneskes søgen efter det gode, og samtidig hævder at denne søgen bliver frugtbar i relationen med andre mennesker.

Bag en personalistisk forståelse af psykisk sundhed, i modsætning til de syv præsenterede forståelser af psykisk sundhed, ligger en grundantagelse om, at det enkelte menneske er medfødt motiveret til relationer og til skabe sit liv, og at det er igennem sine relationer, at det enkelte menneske lykkes i dette. Denne antagelse hænger uløseligt sammen med, at det enkelte menneske har en iboende værdighed, som ikke må krænkes.

Relationers betydning for psykisk sundhed

En personalistisk forankret forståelse af psykisk sundhed indebærer, at mennesket grundlæggende ses som et relationelt væsen, der har brug for et tæt og engageret samspil med sine medmennesker for at trives og udvikle sig psykisk sundt.

Mennesket er, som den franske filosof Gabriel Marcel (1889-1973) udtalte, "væsener, der er disponible til at ville, søge og indgå i relationer med hinanden." Denne tænkning er ikke blot filosofisk forankret. Forståelsen af men-

nesket som et relationelt væsen er i allerhøjeste grad også psykologisk forankret. Som tidligere beskrevet lagde Freud afgørende vægt på betydningen af menneskets relationer for dets personlighedsudvikling.

Måske blev Freuds vægtning af relationer forplumret af seksualiseringen af denne relation, men ikke desto mindre, så lagde han fundamentet for store dele af udviklingspsykologiens relationelle perspektiv. Dette perspektiv er i udviklingspsykologien primært beskrevet som det helt nære samspil mellem barnet og dets omsorgspersoner. Udviklingspsykologisk forskning peger på, at psykisk sundhed afspejles i evnen til relationer, både omsorgspersonernes evner samt barnets udvikling af relationelle færdigheder såsom empati og indlevelse.

I socialpsykologien ses det samme; der argumenteres for at mennesket bliver til gennem dets sociale relationer, og psykisk sundhed kan ses som det relationelle selv.

Den amerikanske professor og psykolog Kenneth J. Gergen, sætter, med udgangspunkt i socialkonstruktionismen, spørgsmålstegn ved opfattelsen af det individuelle sind som afgrænset og adskilt fra andre. I sin bog *Relational being. Beyond self and community* (på dansk: *Relationel tilblivelse. Videre fra individ og samfund*) sætter han fokus på relationernes betydning og gør derigennem op med optagetheden af sondringen mellem individ og samfund, individualisme og kollektivism. Han giver relationerne forrang i forhold til psykisk sundhed ved at sige, at den individuelle funktion vokser ud af relationerne, og forkaster den omvendte tænkning, hvor individet har forrang; at det er individuelle sind som mødes for at danne relationer.

Med baggrund i disse psykologiske forståelser, kan man sige, at et personalistisk syn på psykisk sundhed vægter det enkelte menneskes relationer, både i form af helt nære relationer og involvering i større eller mindre fællesskaber. Derfor vil lærerens eller lægens relationelle blik for den enkelte elev eller patient være et udtryk for psykisk sundhed, og skolelæreren stressreaktioner på, at der ikke er tid til omsorg for den enkelte elev bliver ikke sygegjort, men bliver i stedet set på som en meningsfuld reaktion på en psykisk usund situation.

En sund reaktion på fremmedgørelse

I det perspektiv bliver det en grundopgave for samfundets institutioner, herunder skolen og sundhedsvæsenet, at opmuntre og involvere den enkelte til fællesskab, fordi det relationelle er kilden, hvorfra individuelle funktioner og kollektivistiske aspekter har sit udspring.

Menneskets personlighed antages at dannes på baggrund af relationer, og mennesket lever sit liv gennem relationer og er tæt forbundet med andre mennesker. Psykisk sundhed bliver herved også udtrykt gennem relationer som mål i sig selv, og aldrig midlet for at nå andre mål. Det enkelte menneskes frihed skal derfor også forstås i relation med andre mennesker - egentlig frihed kan kun opnås i respekt for og i relation til andre mennesker.

Det enkelte menneskes identitet og udfoldelsesmuligheder hænger sammen med relationen til medmennesket. Det vil sige, at hvis det enkelte menneske mister eller fremmedgøres i relationer, da mister det en del af sig selv eller fremmedgøres for sig selv. Det sunde sind er forbundet med andre, og det vil naturligt reagere med psykisk ubehag, når relationer opløses, mistes eller fremmedgøres.

Med et personalistisk begreb om psykisk sundhed normaliseres skolelæreren ondt-i-maven eller mellemlederens rysteture og åndenød, fordi med en relationel psykologisk forståelse, da er disse reaktioner både normale og meningsfulde. Skolelæreren reagerer naturligvis med ondt i maven og stress, når hun ikke har mulighed for tilgodese den enkelte elev i klasselokalet, ligesom mellemlederen får rysteture og åndenød, når han gentagende gange må aflevere grædende børn i daginstitutionen. De reagerer begge psykisk sundt på, at deres relationer er pressede, mistes eller fremmedgøres.

Vækstbetingelser for menneskets engagement

En personalistisk forståelse af psykisk sundhed anskuer også mennesket som et engageret væsen, der udfolder sig ved i frihed at tage ansvar for sit eget liv samt sine medmennesker i både nære fællesskaber og for hele samfundet. Mennesket giver livet gensvar ved at påtage sig sin eksistens og

svare på sine livsvalg. Dette menneskesyn ses i særdeleshed i den humanistiske psykologi, hvor et positivt syn på mennesket som indre motiveret er dominerende.

Den amerikanske psykolog og én af grundlæggerne af den humanistiske psykologi Carl Rogers udviklede den klientcentrerede psykoterapi, som bygger på den antagelse, at klienten har nogle iboende ressourcer, som kan udvikles ved et autentisk møde med en empatisk, positivt indstillet terapeut.

Antagelsen om disse ressourcer beror på eksistensen af aktualiseringstendensen i hvert mennesket. Den iboende retning af denne tendens antages at være positiv, det vil sige, at mennesket vil udvikle eller aktualisere sig i den mest positive, konstruktive, kreative, og pro-sociale retning, der er mulig under de givne omstændigheder og betingelser. Mennesket er som udgangspunkt engageret og motiveret, men den menneskelige udvikling er samtidig afhængig af det relationelle møde med andre mennesker. Man kan argumentere for, at psykisk sundhed hænger tæt sammen med skabelsen af gode vækstbetingelser for menneskets iboende engagement.

Det enkelte menneskes engagement, eksistens og valg i livet er altid relateret til medmennesket, ligesom disse bliver realiseret igennem og i kraft af medmennesket. For at skabe gode vækstbetingelser for psykisk sundhed, skal menneskers indflydelse og medbestemmelse på deres egen tilværelse vægtes højt, og derfor bør mindre fællesskaber fremmes ligesom systemers eller institutioners upersonlige magt bør mindskes.

Demokratiets grundstene - samtalen samt respekten og forståelsen for andre mennesker - er helt essentielle for, at dette kan lykkes. Derfor indgår evnen til dialog samt respekten og forståelse for andre mennesker som essentielle elementer i en personalistisk forståelse af psykisk sundhed.

Menneskets personlighed antages at dannes på baggrund af relationer, og mennesket lever sit liv gennem relationer og er tæt forbundet med andre mennesker.

Dorte Toudal Viftrup

Når dialogen og respekt og forståelse for andre mennesker er et udtryk for psykisk sundhed, så skal det også vægtes i samfundets institutioner. For eksempel skal børnehaven og skolen prioritere, at børnene lærer dette, samt at de voksne har tid og bemanning nok til selv at gøre det samt fralære det.

Værdighed i et psykologisk perspektiv

Respekt og forståelse for det andet menneske hænger tydeligt sammen med, at personalismen hævder, at mennesket er unikt og værdifuldt i sig selv. Fordi mennesket er det, skal ethvert menneske behandles med respekt. Det handler om det relationelle møde mellem mennesker, for eksempel det sundhedsfaglige møde mellem behandler og patient. Patienten bliver et medmenneske, hvis værdighed ikke må reduceres eller krænkes. En sådan krænkelse er ikke blot et overgreb på dette enkelte menneske, men derimod på hele menneskeheden.

Personalismen antager, at mennesket har en iboende værdighed, der aldrig kan relativiseres eller formindskes, og som medmennesker og samfundet ikke må undertrykke eller krænke. Menneskets status som værdigt kan ligeledes argumenteres for psykologisk, i særdeleshed i de psykologiske teorier der argumenterer for en iboende kerne i hvert menneske. Forskellige psykologiske retninger diskuterer, hvorvidt og i hvilket omfang denne kerne er medfødt eller tilblevet, men idéen om ethvert menneske som et unikt væsen kan dog ikke relativiseres.

Psykologisk forskning, særligt indenfor de positive psykologiske forskningstraditioner med den amerikanske psykologiprofessor Martin Seligman (1942-) i spidsen, har eksempelvis fundet, at når arbejdsledere møder deres medarbejdere med anerkendelse, respekt, accept og lydhørhed, så fremmer det både den individuelle og generelle trivsel, giver bedre private og arbejdsrelationer samt øger oplevelsen af mening. Forskningsmæssigt ses der en klar sammenhæng mellem at blive behandlet værdigt og at være psykisk sund.

Hvis menneskets værdighed er en del af forståelsen af psykisk sundhed, så kan eksemplet med lægens stressreaktion på både egen skilsmisse og manglende tid til sine patienter ses som en reaktion på reducere af værdighed – både hans egen, ekskonnens og patienternes.

Hans sammenbrud ikke et udtryk for psykisk usundhed eller unormalitet.

Tværtimod, så vil det psykisk sunde menneske altid reagere på reducere af menneskelig værdighed. Lægens reaktion er i en personalistisk optik både psykisk sund og normal.

Relationer som et mål i sig selv

En personalistisk forståelse af psykisk sundhed antager, at mennesket er relationelt, engageret og værdigt.

Derfor ses psykisk sundhed i den indstilling, ethvert menneske møder sit medmenneske på; at han eller hun er betydningsfuld og vores fælles relation er enestående og rummer muligheder.

Relationer er et mål i sig selv, og disse må aldrig blive et middel for andre mål, fordi når relationer og andre mennesker er et middel, bliver de til noget andet og mindre end personer.

En personalistisk forståelse af psykisk sundhed sætter både spørgsmålstejn ved det eksisterende individualiserede og arbejdsorienterede begreb om psykisk sundhed samt tilbyder en alternativ forståelse.

En forståelse, hvor relationsevnen har forrang over arbejdssevnen. Tidlig og nyere psykologisk teori og forskning understøtter med al tydelighed denne relationelle forrang.

Et personalistisk perspektiv gør ligeledes op med, at psykisk sundhed er noget, som kun

DORTE TOUDAL VIFTRUP

.....
Cand. Psych. fra Københavns Universitet, har privat psykologisk praksis, er ekstern lektor på Syddansk Universitet og har netop afsluttet sin erhvervs-Ph.d.

Dorte Toudal Viftrup holder også foredrag om psykologiske emner.



kan udtrykkes og vurderes på det enkelte menneskes symptomer og reaktioner.

Foto: Søren Kjeldgaard


Man kan også tale om psykisk sunde og usunde fællesskaber, samfundsstrukturer og institutioner, fordi det psykisk sunde individ og det psykisk sunde fællesskab er uløseligt og gensidigt forbundet af det relationelle møde mellem mennesker.



Kristeligt Dagblad

Synes godt om Du synes godt om dette.

Du og 31.885 andre synes godt om [Kristeligt Dagblad](#).



Facebook - socialt tilføjesprogram

© 2015 Kristeligt Dagblad, Vimmelskafte 47, 1161
København K | Telefon: 33 48 05 00
Abonnement: 33 48 05 05 | Annoncer: 33 48 05 00 | Læs
mere om [ophavsret](#) og [persondatapolitik](#)