

443246

**”Nej, det är inget särskilt.  
Det har bara blivit för mycket.”**

Vad är det egentligen som har blivit för mycket? För mycket arbete, för mycket prylar, för mycket resande, för mycket stimulans, för mycket splittring, för höga förväntningar, för många dåliga samveten? Kan allt detta ha att göra med människans oförmåga att sätta gränser? Gränser mellan hem och arbete, mellan tillgänglighet och avskildhet, mellan individen och gruppen.

Alla traditioner säger att vi skall göra en åtskillnad mellan hem och arbete. Ändå tränger vi in små datorhörnor och permanenta arbetsplatser i hemmet. Arbete och hem glider samman. Men hemma är inte bara en plats. Hemma är också tid, meningsfull tid som vi alltid varit rädda om.

Bodil Jönsson skriver om vår tid hemma och på jobbet och om vår vilja att vara här och där samtidigt och om vad man kan göra åt överbelastningen.

BODIL JÖNSSON är professor i rehabiliteringsteknik på Certec vid Lunds tekniska högskola. Förutom sin vetenskapliga produktion har hon skrivit tre böcker som vänder sig till den breda läsekretsen. *Tio tankar om tid* erövrade Sverige när den kom 1999. *Den obändiga söklusten* utkom 2000 och *Tankekraft* 2001.

**BROMBERGS**



BODIL JÖNSSON

I tid och otid

BODIL JÖNSSON

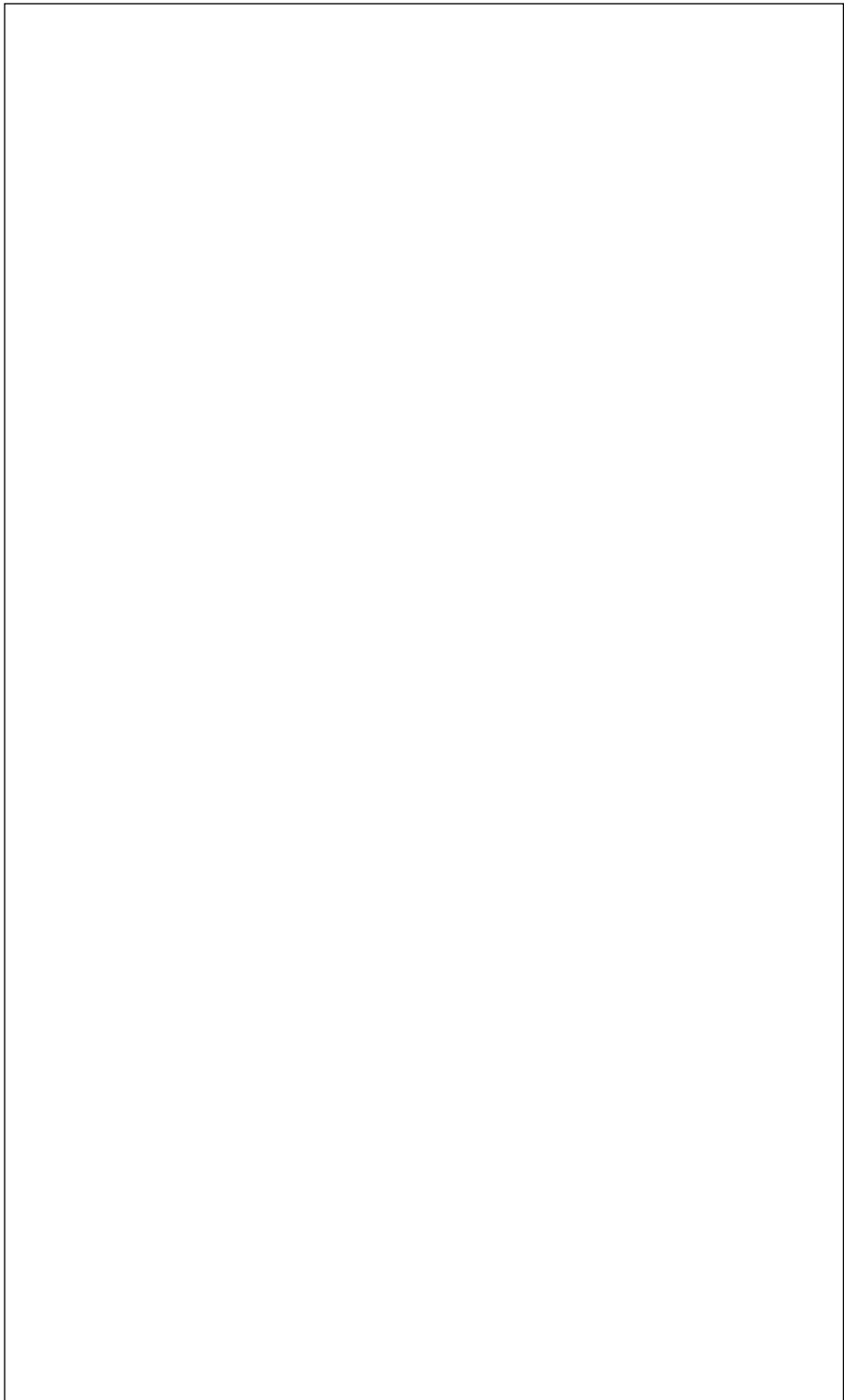


# I tid & otid

hemma och på jobbet

**BROMBERGS**

Av författaren till  
”Tio tankar om tid”



ITID OCH OTID  
*hemma och på jobbet*



BODIL JÖNSSON

Itid  
&  
otid

hemma och på jobbet

BROMBERGS

Form: Karin Rehman  
Omslagsfoto: Håkan E Bengtsson  
© Bodil Jönsson och Brombergs Bokförlag  
Tryck: WS Bookwell, Finland 2002  
ISBN 91-7608-902-9

## Innehåll

1. »Nej, det är nog inget särskilt.  
Det har bara blivit för mycket« 7
2. Hemma *och* på jobbet 23
3. »Jag har inte tid!«  
– Är det inte något annat du menar? 35
4. Man blir ju rent sjuk 51
5. Tiden, stressen och tekniken 81
6. Vad gör vi nu, då? 115





## 1. »Nej, det är nog inget särskilt.

Det har bara blivit för mycket.«

Det var en gång ett 1950-tal då det fanns en väldig massa utvecklingsoptimism och en utbredd matta av lugn-och-ro, kombinerad med en massa regler om så-gör-man och så-gör-man-inte. Ibland också orättvisor och förbud som vi efterhand kunde revoltera mot.

Mycket har blivit bättre sedan dess, men någonstans på vägen tappade vi taget om *lugnet*. Någonstans gick det fel, någonstans uppstod denna ständigt ökande upplevelse av stress. Det är en högst påtaglig känsla även om vi ofta inte kan konkretisera den på något annat sätt än genom att säga: »Nej, det är nog inget särskilt. Det har bara blivit för mycket.«

### Ha-galenskap

För mycket arbete, för många prylar, för mycket att ta hand om, för mycket resande, för mycket stimulans, för mycket splittring, för höga förväntningar, för många dåliga samveten – kan allt detta ha något att göra med människans ha-galenskap och hennes oförmåga att sätta gränser? Är det just ha-galenskapen som knäcker oss nu och hindrar oss från att leva ett gott balanserat liv?

Jag tänker prova den tanken, baklänges och framlänges. Men inte bara den utan också många andra som kan ge del svar på kardinalfrågorna *vad är det som hänt och vad kan vi göra åt det?* Frågorna och svaren berör både arbetet och fritiden, både på det övergripande planet och på det individuella. Vi kan inte räkna med att någon annan kan lösa alla problem. Det måste till ett myller av olika små och stora förändringar, framför allt i vårt inre.

Kan vi vara säkra på att det inte är något fel på grundfrågan? *Har* det verkligen blivit för mycket? Mitt entydiga svar är: ja. Åtminstone i bemärkelsen att de allra flesta människor i Sverige *upplever* att de lever under press och att de ger uttryck för detta på många sätt. Fyra av fem sysselsatta i Sverige anser numera att de arbetar i hög eller mycket hög arbetstakt, medan motsvarande siffra i EU är 50 procent (SOU 2002:22). Stressupplevelsen i Sverige är alltså betydligt högre än i andra länder vilket bekräftas av de växande ohälsotalen. Långtidssjukskrivningarna i Sverige har ökat konstant med 30 procent per år de senaste fyra åren.

## **Materiell ha-galenskap som ett handikapp**

Människans materiella ha-galenskap var ingen allvarlig nackdel så länge som hon inte var bofast. Då kunde hon jaga, då kunde hon samla – men bara till en viss gräns. Det gick inte att bära hem obegränsade mängder, när det vare sig fanns mekaniska hjälpmedel eller ens en fast boplats. Därför kunde inte människans materiella ha-galenskap fira alltför stora triumfer på den tiden.

Då människorna blev bofasta var det en begränsad minoritet som kunde hålla sig med stora hem och fylla dem med många föremål. Den materiella explosionen i den rika delen av världen kom långt senare, egentligen först under 1900-talet och framför allt under dess senare del. Idag har de flesta människor i vår del av världen redan så mycket ägodelar att det både räcker och blir över. Trots det skaffar vi oss bara mer.

Därtill reser vi mycket. För 50–100 år sedan förflyttade sig varje svensk i genomsnitt bara några kilometer om dagen. Nu handlar det om 5 mil eller mer. Och allt detta resande förutsätter fordon, vägar och järnvägar.

Sammantaget har nu den materiella ha-galenskapen fått konsekvenser som verkar handikappande för oss. Alla dessa ägodelar och all denna logistik kräver mycket tid att underhålla. Tid som vi egentligen inte avsätter. Detta är en av orsakerna till att vi inte får våra tidsekvationer att gå ihop. Jag kommer tillbaka till detta i bokens sista kapitel, där jag föreslår ett antal olika åtgärder.

### **Immateriell ha-galenskap som ett handikapp**

Det som skett på den materiella nivån får konsekvenser på den immateriella, speciellt vad gäller upplevelsen av det vi kallar *tid*. Stressen firar sina triumfer, och vi tänker ibland att »då får vi gå tillbaka«. Men det finns ingen väg tillbaka, för ingen vill återvända till den tid då vi var nomader och då den materiella ha-galenskapen hölls i schack av omständigheterna. Vi vill ha kvar våra hem, våra arbetsplatser, våra samhällsinstitutioner, också som materiella företeelser.

Är det just ha-galenskapen som knäcker oss  
nu och hindrar oss från att leva ett gott  
balanserat liv?

Vi ville ha flexibilitet  
och vi ville ha gränslöshet. Eller?

Lagom-knappen verkar ha kommit bort.

Det immateriella har sina egna drivmekanismer och sin egen tidspåverkan. Inte heller den immateriella ha- galenskapen var någon allvarlig nackdel förr i tiden. Den märktes helt enkelt inte. Det immateriella, som människan fick sig till del, var noggrant reglerat av kyrkan och av sam- hället.

Den vida spridningen av böcker ändrade inte detta så mycket. Det finns nog inte särskilt många människor som bokstavligen har läst ihjäl sig. Nej, vi började inte ta oss vatten över huvudet förrän det kom möjligheter att både ta emot (läsa, lyssna, se) och själva sända och söka.

Genom telefonins och massmediernas allt rikare utbud kan vi nu höra så mycket, se så mycket och få smak på så mycket. När så internet kom med dess i det närmaste obe- gränsade möjligheter till immateriell mänsklig expansion, var marken minst sagt väl beredd. Ibland tänker jag att till- komsten av internet var som att närma en bensindunk till en redan tänd gnista. Upp flammade det. För internet ger oss möjligheter att hantera delar av det immateriella minst lika bra som någonsin industrialismen möjliggjorde en hantering av det materiella.

### **Var finns lagom-knappen?**

Vi har snabbt vant oss vid tillgänglighet. Att allt och alla skall finnas där, lätt tillgängliga. Att ringa någon på mobil- telefonen kan vara ett fint uttryck för omtanke eller helt enkelt kontaktlust, och i måttliga mängder har det bara positiva effekter. Men när många börjar ringa till varandra alltför ofta kommer problemen. Stressen lurar om hörnet

om man inte kan få något gjort för att man hela tiden blir störd eller stör någon annan med en ändlös rad av små och stora ärenden.

Det hela skulle förstås gå att hantera om människan själv hade haft en god förmåga att sätta sina gränser. Nu har hon tyvärr inte det. Så synd att vi inte har någon inbyggd lagom-knapp utan hela tiden lurar oss själva och varandra genom att tro att vi kan tänja oss hur långt som helst.

### **Inte låta svansen vifta hunden**

Tekniken har ett tungt ansvar eftersom det är genom den som vår ha-galenskap fått sin chans att blomma. Både pryl-teknologin och informationsteknologin bidrar till denna galenskap, och våra materiella och immateriella ha-galenskaper firar ständiga och samtidiga triumfer.

Men vi kan inte slå oss till ro med att lägga hela skulden på tekniken. Tekniken sköter sitt. Det är vi människor som inte sköter vårt: att se till att vi får bra liv, var för sig och tillsammans. Lika lite som svansen viftar hunden, lika lite kan tekniken få styra människan. Det skall förstås vara människan som styr tekniken om vi skall kunna värja oss mot det stressdrivande i människans samspel med teknologin.

Den så kallade tidsbesparande teknologin har visat sig alldeles utmärkt duglig till att hålla nere den mänskliga tiden för att utföra en viss uppgift. Så långt är allt gott och väl. *Vad människan sedan inte räknade med – som vanligt – det var sig själv.* När hon konstaterade att en tidigare tidsödande uppgift nu snabbt löstes av tekniken, kom hon på att hon också kunde göra detta och detta och detta. Till sist

blev det så mycket att livet blev överfullt, och människan själva började rämna.

Nu är situationen tveeggad. Å ena sidan vill vi ha kvar det vi uppnått. Å andra sidan vill vi inte knäcka oss. Ropen på allehanda förbud ligger nära men jag tänker inte haka på dem för jag tror inte att de är verkningsfulla. Dels för att vi inte är beredda att avstå från särskilt mycket av det vi redan har. Dels för att det inte går att lägga locket på för kunskapsutveckling och därmed inte heller för teknikutveckling.

### **Utplånade gränser**

Tre fjärdedelar av svenskarna är nu uppkopplade hemma. Och det finns många fördelar med det. Men vill vi egentligen ha det så? Vi ville ha flexibilitet och vi ville ha gränslöshet. Eller? Var det kanske bra med det hemlika hemmet och den arbetsplatslika arbetsplatsen?

Det finns inga enkla svar på frågan om vad vi egentligen vill. Redan i en och samma människa finns det ofta många »vill« och »inte vill«. Ett av alla »vill inte« handlar om de ohälsoyttringar som gör sig alltmer påmind. Dagens förtidspensioneringar och långtidssjukskrivningar med stressrelaterad bakgrund har en skrämmande omfattning. Bakom varje långtidssjukskriven människa finns det flera andra, som också far illa även om de till det yttre kan hålla sig något så när friska. Den stressrelaterade problematiken berör alltså idag nästan alla, direkt eller som anhörig, vän eller arbetsgivare till någon som brutit samman eller blivit sjuk.

Som en första bild ser jag framför mig ett urgammalt skådespel med fyra aktörer. En av dem heter »Alla«, en annan »Någon«, en tredje »Vemsomhelst« och en fjärde »Ingen«. Föreställningen spelar på temat att »Alla« tycker att »Någon« borde göra det »Vemsomhelst« kunde ha gjort men »Ingen« gör.

I detta fall tycker »Alla« att staten, arbetsgivaren, facket, sjukvården och tekniken borde göra det och det och det. Men tänk om dessa inte kan komma åt problemen själva? Tänk om övergripande insatser har marginell betydelse jämfört med vad förändringar i våra attityder skulle ha? Tänk om det kanske är »Vemsomhelst« som är den viktigaste aktören?

Var och en av oss bör nog försöka spela rollen av både »Alla«, »Någon« och »Vemsomhelst«. Det är många motåtgärder och attitydförändringar som skall till snarare än ett fåtal fyrkantiga åtgärder.

### **Varför har vi inte en perfekt balans?**

Jämfört med våra förfäder och med större delen av befolkningen i världen borde vi tveklöst kunna leva ett liv i god balans. Hade vi som tänkarna i antikens Grekland använt vårt minskade behov av arbete för livets uppehälle till att utveckla demokratin och vårt välstånd, vore vi betydligt närmare en balans än vad vi är idag. Men vi har i stället försökt fördela materiella förbättringar så att fördelningen upplevs som något så när acceptabel av alla. Det är en viktig strävan och jag hade gärna velat att man hade nått ännu längre med den. Alla undersökningar av utvecklingen i



världen visar att det bara är när välståndsökningen fördelas något så när rättvist som välståndet faktiskt växer.

Men om strävan att fördela det materiella inte är det mest utslagsgivande? Tänk om vi faktiskt håller på att knäcka oss själva utifrån en *immateriell* faktor som vi kallar för tid? Denna utveckling skulle möjligen kunna sägas vara rättvis eftersom den drabbar alla. Men det är ju inte precis en gemensam olycka som vi vill uppnå via rättvisan. Dessutom har tidsnöden blivit ojämnt fördelad. En kuslig fråga tränger sig på: Tänk om vi fokuserar på fel områden? Var och en av oss och samhället i stort? De effekter vi nu ser är kanske resultatet av en kollektiv felsyn?

Egentligen säger det sig självt att det lätt kan bli en obalans när det går för fort. Fundera över vad som inträffat bara under 1900-talet, ja, bara under det senaste decenniet. Med den snabbheten är det fullt rimligt att normer och tankemönster kan stå kvar vid det gamla, trots att vi lever och handlar i det nya. Vi är då inte i fas ens med oss själva, långt mindre med varandra och kulturen.

*Kanske är det just obalansen mellan det vi tror oss stå för och de liv vi faktiskt lever som är en av de största stressdrivande bovarna? Kanske är det denna obalans som skapar alldeles orimliga förväntningar och förhoppningar och som i sin tur leder till överbelastning?*

Se här några exempel på några av vår tids stora förändringar:

- Vi blir idag i genomsnitt 20–30 år äldre än vid 1900-talets början. Ökningen av medellivslängden är

slående även om man bortser från den minskade spädbarnsdödligheten. Fem av de nytilkomna åren kan tillskrivas hälso- och sjukvården. Men resten tror man är en följd av förändringar av kost, bostäder, hygien etc. En ökning av medellivslängden med över 20 år är ju i sig fantastiskt. Men hur hinner vi mentalt (tankemässigt) att ställa om till denna nya situation? Normerna, kulturen, logistiken, samhället – det är så mycket som måste ändras. Speciellt märkbara är förändringarna i vård och omsorg. För inte länge sedan opererade man ingen som var äldre än 75 år – till en del beroende på att biverkningarna av narkoser var för farliga. Men idag är *medelåldern* hos en patient på operationsbordet just 75 år.

- Sjukvården är i grunden en enda framgångshistoria. Den hjälper oss att slippa ha så ont. Och den förlänger våra liv med kanske fem år. *Varför skrivs så sällan berättelsen om denna fantastiska framgång?* Varför talar vi ständigt om världens kris och alltings utarmning och undergång? *Är det än en gång så att halgalenskapen firar sina triumfer?* Att god vård ökar kraven på mer god vård? Att längre liv ökar kraven på ännu längre liv?
- De flesta talar idag mer än ett språk. Så var det inte för 20 år sedan. Att tala mer än ett språk påverkar starkt mångfalden av människors samspel med varandra. Det påverkar våra intryck av omvärlden. På så sätt kan

vi slippa snöpta liv i för små gemenskaper. Men samtidigt finns det gränser för *hur* många människor vi kan känna nära samhörighet med, hur många delvis skilda tankesätt vi förmår hantera, hur mycket samverkan och konkurrens vi orkar med.

- Människor ingår idag i många gemenskaper utanför familjen och arbetet. Även detta kan i grunden vara positivt, men det är samtidigt en av grundkomponenterna i *och:ets tyranni* som jag skriver om längre fram. Orkar vi, kan vi, hur gränslösa är vi egentligen?
- Vi kan resa mycket mer än tidigare. Vi förflyttar oss alltså mer per dag, men vi använder våra muskler mindre. Vi är på väg att bli ett folk av stillasittande barn, vuxna och gamla. Vi vet att vi måste röra oss mer. Men om vi skall göra detta *också*, inte som en naturlig del av själva arbetet eller vardagen utan utöver allt det andra vi gör, blir även motionen till något som skall pressas in i våra snäva tidsramar.
- Vi har fått rätt att utveckla våra olikheter – fast inte i praktiken: normerna hänger inte med. Tankearbete kan till exempel inte särskilt väl inordnas inom arbetstid eller ens till arbetsplats. Men i stor utsträckning är det ändå fortfarande så man försöker göra. Somliga verksamhetsområden har lånat föreställningar från andra områden på ett helt obegripligt sätt. Arbet livet finns i stort sett kvar i den

lönearbetets logik som förstärktes av industrialismen. Många arbeten, speciellt inom vård, skola och omsorg, kräver både närvaro och härvaro, andra är mer repetitiva, åter andra kan kanske mycket bättre utföras på helt andra sätt vad gäller tid och rum. Men järngreppet finns kvar utifrån en understundom orättvis strävan efter rättvisa.

- Vi har ändrat mycket i den fysiska miljön. De flesta har numera ganska omfattande restider till och från arbetet, till och från dagis, till och från anhöriga som behöver dem. Men dessa restider skall bara in i livet som ytterligare något inom marginalen. Då blir det uppenbart varför så mycket faller utanför.
- Stora förändringar har skett i den psykiska miljön. Hur många kan idag få det så tyst som de vill? Så *mörkt* som de vill? Så *ostört* som de vill? Hur många kan få *sova* så länge som de behöver? Hur många har det något så *när vackert* runt om sig, på arbetet och hemma? Hur många kan hitta en långsiktigt hållbar *rytm* i livet mellan arbete (på arbetsplatsen och hemma) och avkoppling?

### **Det dåliga samvetet – vår tids uppfinning**

Så gott som alla föräldrar känner idag att de inte klarar att vara till för sina barn så helt och fullt och varmt och starkt som de vill. Känslan av otillräcklighet håller på att sprida sig också upp till mor- och farföräldragenerationen; de

skulle också vilja göra mycket mer i förhållandet till barnbarnen. Men stopp ett tag – så här har tidigare generationer *inte* tänkt. Mina föräldrars generation belastade endast i liten utsträckning sig själv eller varandra med känslan av otillräcklighet inför barnen. Och generationen dessförinnan hade nog inte kunnat förstå ens tanken. *Barn* – de skulle ju bara finnas. Och så skulle de hjälpa till, ju mer och ju tidigare, desto bättre.

Handen på hjärtat – vem av oss kan fullt ut garantera att vi förmår ge barnen en bättre uppväxttid än vad tidigare generationer kunde? Ingen, tror jag. Många av oss vuxna inser att den samvaro som vi vill ha med barnen – den vill vi ha inte bara för deras skull utan också för vår egen. För att vi upplever att våra liv blir rikare genom barnen. För att barn är guider i livet och kan visa oss på sådant som vi inte ser själva och som ingen vuxen kan visa en. För att det i samspel med barn finns en förbehållslös tilltro som vi ofta saknar i våra liv. För att ... Ja, detta att vara tillsammans med barn är för många av oss något av det viktigaste som livet bär på. Ändå – eller just därför – bör vi ställa frågorna: *Vad är det som skapar dagens kollektiva dåliga samvete gentemot barn? Och hur bär vi oss åt för att bli av med det?*

Ett konstant dåligt samvete är inte bra för någon, inte för barn och inte för vuxna. Förr var det föräldrarna som trodde att de hade rätt att kräva att barnen skulle passa och rätta sig efter en stenhård arbetsdisciplin. Nu är det föräldrarna som tror att barnen hela tiden har rätt att kräva mycket mer och som därför försöker rätta sig efter något som de inte klarar att leva upp till.

Det dåliga samvetet gentemot barnen –  
en uppfinning av vår tid.

Men *barnen*, hur reagerar de? Barn har en fantastisk förmåga att knäcka koder och anpassa sig till omvärlden. De har svårt att leva sig in i föräldrars dåliga samveten gentemot sig själva och har mest blivit frustrerade. För hur skall de kunna förstå varför de vuxna inte gör just det som de säger är det viktigaste utan i stället någonting annat – och sedan säger att de har dåligt samvete? Då är det kanske både lättare och bättre och framför allt tydligare om man som barn får se vuxna som med självklar auktoritet gör det de gör och står för det.





## 2. Hemma och på jobbet?

Alla våra svenska traditioner och normer säger entydigt att vi skall göra en väsensskillnad mellan hemmet och arbetet. Kanske inte i komplett Carl Larsson-stil, men ändå något ditåt. Alldeles på tvären mot detta har vi nu alltmer börjat blanda det som hör till arbetet med det hemmabundna. Vi tränger in små datorhörnor lite här och var i våra hem. I smyg – i sovrum, hallar, vardagsrum och kök. Och vi gör permanenta datorplatser, både i arbetsrum och till barnen. Internetanslutningar är numera standard hemma (75 procent av svenskarna är uppkopplade). Stora delar av svenska folket är till och med bättre datorutrustade hemma än på arbetet.

Parallellt med att vi tar in allt mer teknik i hemmet, teknik som förbinder oss med arbetet och världen i övrigt, finns det också starka tendenser till att arbetsplatsen blir alltmer hemlik. Gränserna mellan hemma och på jobbet har alltså börjat flyta. Klarar vi dubbelheten i suget att ha både Carl Larsson-atmosfär och samtidigt vara tillgängliga uppkopplade individer? Det är svårt när normen säger ett och verkligheten ett annat. Klarar vi att leva i en alltid och överallt uppkopplad värld?

Sällsynta är väl idag de arbetsplatser där man rynkar på näsan åt att någon ringer till bilverkstaden, pratar med barnen eller gör något annat privat under arbetstid. Så länge som det sker i något så när måttlig omfattning är det helt accepterat. Hemma har vi på motsvarande sätt gått in för att vara flexibla, och allt efter behag förlägger vi arbetet också till hemmet.

Har vi blivit mer flexibla i bemärkelsen friare? Eller har vi i stället bara fört in mer arbete i den privata zonen?

### **Arbete och hem – samma tid och rum**

Idag är vi mer obundna både av tid och plats än någonsin tidigare. De möjligheterna använder vi bland annat till att låta arbete och hem glida samman. Egentligen är det ju inget fel i det. Snarare tvärtom – det är ju fantastiskt att kunna göra vad man vill när man vill. Men visst kan det minska graden av familjesammanhållning när var och en kan sköta sitt arbete också när alla är hemma. Trots att vi kanske sitter i samma rum kan den ena familjemedlemmen kommunicera hela kvällen med några som de andra inte känner. Då blir det påtagligt att man i samma familj har både olika verkligheter och olika *nu*.

Ändå tror jag inte att sammanblandningen i rummet påverkar oss så mycket som sammanblandningen i tiden. Det är numera stora delar av dygnet som vi i tankarna är *både* hemma och på jobbet, ute i världen. Även om vi till exempel via internet utför arbetsplatsens uppgifter hemma bara vissa stunder, får det effekter på till exempel behovet av omställningstid.

Om vi kanske arbetar borta till klockan 16, lever hemmaliv till 21 och arbetar med något vi tagit hem från jobbet mellan 21 och 23, landar vi aldrig på riktigt. I ett sådant uppdelat schema är vi inte närvarande någonstans med alla sinnen. Ingen respekt för ställtid, ingen respekt för att också natten kanske behöver förberedas med nedvarvning.

Detsamma gäller för barnen. Läggdags är inte bara läggdags – läggdags kan vara en process. Jag fick för ett halvår sedan ett spännande brev från en svensk sedan länge bosatt i Kina. Han berättade hur hans barns seneftermiddagar och kvällar hade påverkats av den kinesiska kulturen. Hur aktiviteter kontinuerligt bytt innehåll och tempo så att övergången till sömnen till sist blev nästan omärklig. Det låter skönt. Så kan man kanske inte göra i Sverige ens för barnen – det är inte säkert att det skulle passa oss. Men att göra *precis* tvärtom, att under tidiga kvällen veta att man senare tänker göra ett koncentrerat arbetsryck – det tror jag egentligen inte på. Fast jag gör det själv allt som oftast.

Kanske kan man i förstone få för sig att vi i vår sammanblandning av hem och arbete bara gått tillbaka till en svunnen tid, då faktiskt många arbetade hemma. Bonden och bondmorän, deras barn, pigor och drängar – de fanns ju där hela tiden. Man levde tillsammans med sina arbetskamrater, ibland också tillsammans med djuren. Den rumsmässiga åtskillnad som fanns bestod i att de verktyg och funktioner som man använde sällan var mobila. På det sättet var det »var sak på sin plats«. Men allt fanns ändå med vår samtids mått inom mycket små avstånd.

Hemma är inte bara en plats –  
hemma är också tid.

Kan man förena suget  
efter en Carl Larsson-atmosfär  
med önskan att alltid vara tillgänglig?

Det är numera stora delar av dygnet  
som vi i tankarna är *både* hemma och  
på jobbet, ute i världen.

Den stora skillnaden då mot nu var hur man hanterade tiden. De visste inte av den tidsmässiga sammanblandning över dygnet som vi nu håller oss med. På natten var det mörker och sömn. Då gick det helt enkelt inte att arbeta. Åtminstone inte på vintern. På vardagar var det ett enda slit så länge man orkade. Men var det söndag så var det söndag och de större högtiderna utgjorde än mer markerade avbrott än de vi har idag.

### **Ställtid, konserverad tid, revirtid och o-tid**

Hemma är inte bara en plats. Hemma är också tid. Meningsfull tid, skapad ögonblick efter ögonblick. Hemma är inte bara frånvaro av bundet arbete eller en plats för eftertanke och ställtid. Man kan inte bara slinka in där mellan viktiga händelser och räkna med att det skall finnas där som ett hem. Visst kan ett hem skydda mot väder och vind, mot insyn och brus också utan investerad tid. Och visst är *ställtiden* en av de funktioner som hemmet har. Tid att ställa om, det vill säga tid att ställa av och tid att ställa på. Men att skaffa sig ett bo och inreda det – det är något därutöver. Det är en strävan som människan har gemensamt med många andra djur. Det som skiljer oss från de andra djuren är att vi gör så mycket mer av det. Vi snickrar och pyntar och städar och broderar och inreder och målar och planterar och bygger om. Och vi gör det om och om och om igen. Hela tiden fixar vi för att vi vill ha våra hem ännu »bättre«. Troligen vet vi också (åtminstone omedvetet) att hemmet känns mer som hemma när vi investerat mycket tid i det. Tingen runt omkring oss kan inte helt skil-

jas från vilka vi är. Ett hem är på så sätt en mycket personlig *konserverad tid*.

Ändå är väl *revirtiden* den mest uppenbara funktionen av hemmet. En skyddad plats att göra det man vill – på *sitt* sätt. Vara tillsammans med varandra och kanske andra, vara ifred, leka, laga mat, läsa böcker, slöa, vara glad, vara sjuk, planera semester – göra vad som helst utan att någon annan i hela världen kan lägga sig i det. *Det* är en grundmurad funktion. Den må ha varit ännu starkare förr men den gäller fortfarande i allra högsta grad.

Så har nu också *o-tiden*, den asynkrona tiden, kommit in i våra hem. Alltså den tid som man kan ha tillsammans med någon annan utan krav på samtidighet. Vanlig samtalskommunikation kräver samtidighet, antingen den sker öga mot öga eller per telefon. Brev, däremot, är asynkrona. De är viktiga som kommunikation men de förbinder bara två människor. Med massmedias intrång i hemmen kom en envägskommunikation till många. Sändningen kunde vara både direkt eller inspelad (synkron eller asynkron). Detta ändrade mycket.

Sedan hände ytterligare något när datorn och internet kom in i hemmet. Nu kunde vi vara både synkrona och asynkrona, allt efter behag. Vi kunde lyssna på radioprogrammen medan de sändes eller senare. Vi kunde kommunicera med en eller många på eget initiativ, synkront eller asynkront. Plötsligt hade människan fått möjligheten att agera sändare, mottagare, sökare och återkopplare. Allt detta med hjälp av ett enda verktyg: datorn och internet. Och lusten att faktiskt använda det har visat sig vara myck-

et stark. Annars hade inte så många varit uppkopplade hemifrån.

Vi vill alltså låta tekniken komma in i våra hem. Hur obegripligt det än kan verka när man sitter och granskar det utifrån stressperspektiv, så är det faktiskt så att vi väljer detta frivilligt. Precis som vi gjorde när radion och TV:n kom. Men nu vill vi vara med på ett annat sätt. Vi vill bestämma själva, söka, skapa, omforma, agera. Somligt i synnerligen avslappnade former, annat under starkare koncentration än i de flesta andra verksamheter.

Detta ställer förstås nya krav på rummet, på bostaden. Nu skall det vara möjligt för oss att hemma vara öppna för virtuella kontakter med hur många som helst utan att besökarna behöver vare sig mat, övernattning eller kan se om vi har städat eller ej. Det enda dessa kontakter kräver av oss är att vi vill ägna dem en del av vår *tid*. Och så att tekniken fungerar, förstås. Samt att det finns någon/några/många i andra änden som faktiskt vill ha kontakt med oss och som vi vill ha kontakt med. Förr eller senare.

Det allra mesta av denna kommunikation sker asynkront. I o-tid. Ingen av de inblandade behöver vara närvarande samtidigt. Men *rum* behöver var och en; ett reellt rum att vara i medan man träffar andra eller söker runt i det virtuella rummet. Detta reella rum finns nu påfallande ofta hemma hos oss, inte på arbetet.

Att i våra hem kombinera denna nya plats för *o-tid* med de gamla platserna för *ställtid*, *konserverad tid* och *revirtid* – det är inte bara en svår, spännande och rolig utmaning för våra bostadsplanerare. Det är också en väldig utmaning för

var och en av oss. Vi vill uppenbarligen ha det så. Men orkar vi?

### **Lugn-och-ro kontra stress**

De tre kategorierna – ställtid, konserverad tid och revirtid – har alla goda möjligheter att stötta lugn-och-ro-systemet. Inte för att ställtid alltid är avslappnad och trevlig – den kan vara nog så jobbig med mycket ångest både för att varva ner och för att ta sats. Men ändå – någonstans under ställtiden finns det där stillastående, det där absoluta.

Den konserverade tiden – all den tid man investerar i att bygga upp och bygga om och bygga till för att inte tala om städning, tvätt, underhåll – den innehåller också nog så mycket ansträngning. Men därtill bär den på mycket konserverad tillfredsställelse. Man har kvar något av det man gjort: tapeten, gardinerna, ommöbleringen, kanske trädgårdslandet, kanske en krattad gång. Till och med städningen kan ge tillfredsställelse – det kan ju ibland kännas nystädat i flera dagar.

Maten och matlagningen är ett kapitel för sig. Näringsmässigt går det alldeles utmärkt bra att köpa färdiglagad mat, men det får massor av konsekvenser för oss. En av dem är att var och en så småningom börjar äta efter sin smak – både vad gäller tidpunkter och maträtter. Det är ju bra på sitt sätt (vi har bevisligen olika smakpreferenser och vill äta olika ofta), men man blir av med den del av revirtiden och den konserverade tiden som den gemensamma måltiden innebär. Och den tiden är inte lätt att ersätta.

Att inte laga maten hemma kan vara bekvämt, men det



har också bieffekter. Ännu något av det gemensamma försvinner från hemmet. Att laga mat är ju faktiskt en tid då man har en *anledning* att göra något ihop. Jo, jag känner till statistiken som säger att matlagning ofta är ett ensamarbete som utförs av kvinnan i familjen. Och jag har all respekt för att man kanske inte orkar. Men låter vi bli att laga mat, tappar vi en av de naturliga möjligheter som finns att ha med barn i arbetet hemma. Nästan alla små barn vill vara med och diska och vispa och mala, och en hel del av de halvstora kan också hitta en glädje i en del matlagning. Om inget sådant görs i hemmet, kan man omöjligen växa in i matlagningens gemenskap.

Det finns åtminstone en positiv bieffekt till av att gemensamt laga och äta mat: dofterna i köket. Ett hembakat bröd är inte bara ett hembakat bröd – somliga bröd som vi köper kan vara lika goda. Men doften, den känsla och den trivsel, medveten och omedveten, som sprids – den hör till det som man inte kan köpa. Inte ännu.

Samtidigt står jag för att människan inte klarar alla »både och«. Somligt måste få stryka på foten, när våra möjligheter vidgas. Frågan är bara i vilken ände man skall börja när man plockar bort uppgifter. Är det säkert att matlagningen och den gemensamma måltiden och brödbaket är de delar av livet som vi helst avstår från – också när vi räknar in de positiva bieffekterna av dessa bortval?

### **En katt bland hermeliner**

Ställtid, konserverad tid och revirtid kan bidra till lugn och-ro. Eftersom vi behöver mer lugn-och-ro-fylld tid,

Dags för tidsgrottor.

verkar det lite obegripligt att vi med sådan entusiasm drar in också o-tiden i hemmen. Den är verkligen en katt bland hermeliner. I motsatsparet »att luta sig bakåt och slappna av« och »att luta sig framåt och sitta på helpänn« representerar o-tiden »att luta sig framåt och sitta på helpänn«!

Man behöver inte alls bli rotlös för att man tar sig ut i IT-rymden. Man kan fortsatt vara lika förankrad i sin hemmamiljö som tidigare. Men man blir lätt rastlös när det kommer in en annan rytm också i hemmet. Och det finns en märklig tendens – både för perceptionen och för livet i stort – att rörelse, handling och snabbhet så lätt tar överhand över stillastående, vila och långsamhet.

En första ökning av tillgängligheten gör inte så stor skillnad kanske, och inte heller en andra. Men sedan får det en snöbollseffekt: varje nytt varv representerar en större tillväxt och plötsligt kan man ha fått en lavinartad ökning av tempot också därhemma.

## **Tidsgrottor**

När man en gång i tiden började med kontorslandskap kom snart reaktionerna; människorna började bygga små avskärmningar, ordna sina bon mitt i det öppna. Bara i mycket hetsiga miljöer på börsen eller i somliga IT-företag är allt numera totalt öppet. I alla andra sammanhang har det uppkommit rumsliga grottor, hur öppet det än ursprungligen var byggt. I takt med människors motstånd mot de helt öppna ytorna har öppna landskap försvunnit även i grundplaneringen.

Vi skulle kanske fundera över vårt behov av inte bara

rumsgrottor utan också tidsgrottor – delar av dygnet då vi håller ett helt annat tempo? För att dessa grottor skall kunna existera behöver vi fundera ut hur man skapar vallar (självalda insyns- och utblicksskydd) mellan långsamgrottorna och snabbfartsgrottorna. Det är inte helt lätt. Det svåra ligger i att tidsgrottorna är immateriella. Det var inte rumsgrottorna. När vi blev av med våra rumsgrottor, kunde vi revoltera så att det *syntes* och genom de synliga förskansningarna ta stöd av varandra och ha varandra som förebilder. För att kunna skapa tidsgrottor och tidsgrottsvärn behövs det också en sorts synlighet. Hur tror du att tidsgrottor kommer att se ut eller låta?

### 3. »Jag har inte tid!«

Är det inte något annat du menar?

Egentligen skulle vartenda kapitel i den här boken kunnat heta »Gränslöshetens baksida«. På ett sätt låter gränslöst så fint. Så förbehållslöst. Så oändligt. Så svävande fritt. Det är väl därför vi eftersträvat den så hett och inte ifrågasatt dess värde i sig. Men baksidan lyder: *Tänk om vi inte klarar att vara gränslösa?* Tänk om grundbulten i det vi söker handlar om »Befria oss från all denna gränslöshet«?

#### Yttre gränser och inre

I min barndom var det fortfarande många som på sina arbetsplatser och hemma hade det fysiskt så arbetsamt att kroppen tog för mycket stryk. Muskler, leder och senor orkade till sist inte mer. Och på vägen mot att bli totalt utslitna hade människor ont, ont, ont. Det var hårda liv, tunga liv, kämpande liv.

Vägen bort från detta handlade om en samverkan mellan teknik och kulturella och politiska förändringar. I stor utsträckning måste man säga att det lyckades. Men så fortsatte vi av bara farten. Först (under industrialismen) fanns en massa inbyggda gränser: praktiska, kulturella och logistiska. Arbetsdagen hade en viss given längd och allt arbete

måste bedrivas på plats. Affärerna var stängda på söndagarna, det fanns inte så många tågförbindelser och kanske inga flygförbindelser. Också dessa yttre gränser har vi nu avskaffat undan för undan.

Plötsligt står vi här utmanade och delvis lamslagna av vår egen frihet. Decennier av gränsvande – mellan vardag och helg, mellan hem och arbetsplats, mellan olika arbetsuppgifter, mellan olika tempon och mellan chefer och medarbetare – börjar ge summaeffekter. Också negativa.

Vill vi vara gränslösa – egentligen? Orkar vi? Kan vi? Nja, också om vi till äventyrs nu börjar ångra oss, åtminstone delvis, tjänar det ingenting till att börja drömma om att återinföra de gamla gränserna. Dessa kommer ändå inte tillbaka för det vill de flesta av oss inte. Skall vi ta hjälp av gränser, måste vi hitta nya. Inga smygande, glidande skalor.

Ibland tror jag att det är med oss som med grodan i kastrullen. Grodan simmade runt i lagom varmt vatten, och så ökade man temperaturen sakta. Grodan fortsatte att simma lugnt och fint. Den föreföll så nöjd, så nöjd. Ja, det var som om den långsamma temperaturhöjningen inte bekom grodan överhuvudtaget. Och så fortgick det hela tiden tills grodan var kokt.

Vi gör väl ungefär detsamma. Fast när vi inte längre klarar oss beskriver vi det inte med termen »kokt« utan med »utbränd«. Och vi känner detta brända i alla dess förstadi-er från kryp i kroppen till en förlamande trötthet. Ett vanligt yttrande på vägen är »Jag har inte tid!« eller »Det går inte. Jag måste göra det och det först«. Detta lilla »går inte« och »måste« döljer ofta – också för oss själva – att ganska

många av måstena (men inte alla) handlar om »detta *vill* jag göra«. Det är nog till exempel inte så många som måste hämta barn på dagis för att de »måste« – man hämtar sina barn för att man *vill*. Men när myckenhetens förlamande mantel lagt sig över livet är det som om man tappar taget om vad det är man vill. Hela livet blir till ett enda måste. När vi känner oss vara på väg mot sådana måsten och allehanda »brännskador« försöker vi värja oss, bland annat med hjälp av detta det vanligaste av alla yttranden: »Jag har inte tid!«

### **Det fanns alltså en gräns ändå**

Det finns en gräns ändå. Och det är den vi uttrycker med »jag har inte tid«, »jag hinner inte«, »jag har så ont om tid«, »om jag bara hann«. Ibland är detta visserligen bara ett enkelt sätt att slippa stå för »det här väljer jag bort att göra«. Men när tidspressen nu för så många blivit så stor, är det faktiskt inte som undanflykt som »jag har inte tid« fyller sin viktigaste funktion. Nej, funktionen är att slippa se i vitögat att *det finns en gräns ändå*. Ja, flera gränser. Din gräns. Min gräns. Våra gränser. Organisationernas gränser.

Jag vill inte påstå att det var bättre förr. Absolut inte. Men det var *enklare* när yttre företeelser, sådana som andra bestämde över, var gränssättande. Nu när gränserna i så stor utsträckning är de egna, börjar vi med att förneka och förtränga dem. Sedan – när förnekandet inte håller längre – skyller vi på »tiden«. Men visst vet vi egentligen att vår upplevda press inte har något att göra med jordens bana kring solen (den dagligen märkbara tidsmätaren) eller

rörelser inuti atomer (den formella sekunddefinitionen) eller ISO 8601 (den internationella standarden för hur datum, klockslag, veckor och tidsrymder skall betecknas).

Din tid är något helt annat än bristande klocktid. Din tid är det enda du har. Det är inte rimligt att låta sig lamslös av upplevelsen att ha ont om det enda man har. Prova att åtminstone viska »Jag har gott om tid«. Det kan leda vidare till insikten att »Jag är nog framme vid mina prestationsgränser. Det är nog de som gör sig påminda varenda dag«. Den insikten kan vara välgörande. Den kan göra det lättare att se hur allt hänger samman. Kryptet i kroppen. Att inte koncentrerat kunna läsa mer än fem minuter. Att alltid ha den obehagliga känslan av att det nog är något du missat. Att vara så utsägligt trött ibland utan att egentligen ha gjort något. För det är ju så det är: när energin börjar sippra ut i alla möjliga riktningar, blir det till sist ingenting över till att göra något samlat. Men man är trött ändå, för den »inre« aktiviteten i alla möjliga fladdrande riktningar tar sitt. Och ingenting blir över till att göra något i det »yttre« livet.

### **Om gränsupplevelser**

Upplevelsen av en egen gräns är enkel så länge det handlar om fysiska prestationer (inte kunna springa hur fort som helst, inte kunna hoppa hur högt som helst, inte kunna göra hole-in-one varje gång). Men det är så oändligt mycket svårare när det gäller psykiska prestationer. Det tar emot att acceptera den egna otillräckligheten, den egna oförmågan att förverkliga sig vid alla tillfällen som erbjuds.

Vi reagerar olika på vår egen otillräcklighet. För många



handlar det om något som grundlagts tidigt. Det kan vara föräldrars välmentade förväntningar, förhoppningar och kanske krav. Föräldrar som sedan länge är döda kan liksom sitta där på den 50-åriga sonens axel och säga att han borde göra också det och det och det. Mer, mer, mer. Mycket av det som föräldrarna inplanterade var kanske rätt då – i den värld de levde. Men om man tar med sig ett *göra allt och helst lite till* från en tid då detta »allt« faktiskt var tämligen begränsat till den nuvarande gränslöshetens era – då är det klart att det kan bli fel. Totalt fel.

Det är därför vare sig rättvist eller meningsfullt att lasta föräldrarna för att barnen i en annan tid blir stressens offer. Var och en får nog försöka att själv hitta och stå för sina gränser. Kanske är detta något som i någon bemärkelse blir bättre när det blir sämre? Rimligen kommer vi att lära oss söka stöd hos varandra när offren för stress blir allt fler? Ja, kanske har vi redan börjat med det?

Idag är det ungefär en av tio som inte klarar av takten. Antalet stressdrabbade ökar och nästan ingen av oss är symptomfri. Botemedlen som föreslås är oftast relativt fyrcantiga. Kortare arbetstid? Ja, det kan säkert hjälpa somliga, men det fungerar inte som kardinalbotemedel. Vi har en tendens att hålla hög fart och tänjda gränser också under fritiden.

Frågan om hur man skall förvalta sin tid blir lätt synonym med frågan hur man skall förvalta sitt liv. Det är ju en fråga med så existentiell klang att den alldeles nyss bara kunde ställas i religiösa sammanhang. Men nu är den alltså i allra högsta grad befogad också utanför kyrkans värld.

Din tid är något helt annat än  
bristande klocktid.

Din tid är det enda du har.

## Om konsten att växla ner

Litet är inte alltid vackert. Korta pauser mellan störningar till exempel – det är absolut inte vackert. En av många effekter av högfrekventa störningar är att de går en i blodet – man räknar med att bli avbruten också då lugnet eller koncentrationen borde kunna få ha sin tid. En effekt av detta är att man har svårt att fullfölja, svårt att stanna till, svårt att läsa färdigt. Det kan kännas som om »Jag har inte tid!« – också då du har all tid i världen.

Människan är inte så flexibel som hon inbillar sig. Dina inre spanare har en inställningstid och en avställningstid. Om du rör dig över marker där det finns ormar är du extra uppmärksam på varje ljud som låter som en rasslande rörelse. Håller stormen på att öka, tittar du på träden runt omkring dig i rädsla för att en stor gren eller hela trädet skall falla över dig. Är du med i en handbollsmatch försöker du hela tiden komma i läge att fånga bollen. Ditt inre ställer helt enkelt om sig efter den yttre situationen, och du gör det *snabbt* när det yttre ropar på aktivitet eller vaksamhet inför fara. Men om det inte är fara å färde utan snarare omställning till lugn och ro, kan omställningen ta tid. Ofta hinner du inte ens börja gå ner i varv förrän du accelererar igen.

Ändå är det relativt lätt när den yttre förändringen gör skillnaden påtaglig. När du är borta från ormområdet, ute ur skogen, när handbollsmatchen är slut, lugnar du ner dig. Många gymnastikpass avslutas med avslappningsövningar just för att man snabbare skall hitta till avkopplingen. Det är skönt – men det är ändå relativt lätt att växla mellan fysisk aktivitet och fysisk avslappning även utan speciella

fysiska avslappningsövningar. Det finns andra tillfällen då vi i mycket högre utsträckning skulle behöva hjälp att lugna ner oss.

Det är nämligen betydligt svårare att växla mellan psykisk aktivitet/koncentration och psykisk avslappning än vad det är i de fysiska sammanhangen. Nyss hade du mentalt »ont om tid«, eftersom du kanske skulle bli färdig med något innan Posten stängde. Men när du sedan inte längre har bråttom – hur skall du få ditt psyke att fatta detta, hur skall du förstå och uppleva att »nu är det vila som gäller, nu kan ingen störa«? Ja, inte är det lätt. Extra svårt blir det när det inte finns några yttre nycklar som signalerar en förändring. Vi har ju blandat ihop så mycket. Datorn står där och susar likadant som den gjorde nyss när jag hade så bråttom. Och förresten susar den hemma också.

### **Betingad stress, betingad vila**

Alltför täta störningar och alltför starka upplevda krav leder till stress. Den betingar våra inre spanare och våra värdemätare. De är maximalt beredda: snart händer det något igen, snart måste jag göra något, ta ställning till något, välja ut något, fortare, fortare.

Men vad är det då som leder till vila? Kanske skulle även där betingning kunna vara verksam. I somliga fall vet vi att den fungerar. Det finns miljöer där man kan känna i hela kroppen att » här sover jag gott«. Man kan knappast komma dit utan att börja gäspa och snart somna. Låt mig stan- na vid sömn som ett exempel på vila. Sömn är en ytterligt viktig ingrediens i en människas liv. Ett färskt forsknings-

resultat säger att sömnbrist och vuxendiabetes kan ha ett starkt samband. Man har länge sökt bakgrunden till varför vuxendiabetes ökar så kraftigt i västvärlden. Man har försökt att främst knyta ökningen till våra matvanor och ökande övervikt, men sambandet har vacklat. Nu har man alltså hittat ytterligare en riskfaktor: för lite sömn. Vad är det då som ger för lite sömn? Vi har nog knappast börjat skrapa på ytan av alla dessa komplexa samband som avgör om en människa mår bra eller dåligt, sover gott eller inte, känner sig frisk eller sjuk. Det är ofta inte ens tydligt vad som är orsak och vad som är verkan.

Varför råkar man då så ofta ut för att inte bli utsövd? Ett av många skäl är att man inte släpper dagens aktiviteter när det är dags att sova. Tankar dyker upp, stressen hetsar väl så aggressivt på natten som under dagen. På dagen är det så mycket att göra att vi förhindras tänka på många andra saker samtidigt. På natten har man garden nere. I det relativa yttre lugnet i sängen på väg mot sömnen kan den inre snurren fira riktiga triumfer i sin rundgång och blandning av viktigt och oviktigt.

### **Ställtid för att byta rytm**

Den omställningstid som man behöver om man flugit mellan tidszoner är pinsamt påtaglig och har till och med tilldelats ett namn, *jet lag*. Mot *jet lag* kan man (åtminstone i USA) få medicin, melatonin.

Också rytm- och hastighetsomställning kräver tid. Det finns en *pace lag*. Det är egentligen viktigare att kunna bemästra *pace lag* än *jet lag*. Flygresornas *jet lag* drabbar

sällan ens den flitigaste resenären mer än en gång i veckan, oftast betydligt mera sällan, men pace lag måste du kunna hantera många gånger per dygn. Hur ser då den pacemaker ut som kan hjälpa till att ge rätt rytm och hastighet vid rätt tidpunkt på rätt plats?

Det behövs omställningstid också för vila. Ställtid för att sluta spana efter störningar, ställtid för att börja uppleva att tanken och andningen och steglängden hänger samman och går i takt. Ställtid för att »strax-kommer-John-Blund-och-det-kan-jag-känna«. På ett sätt är det den ställetiden man upplever om man ligger där sömlös – en smärtsam och ofruktbar ställtid.

Sömn är så mycket viktigare än alla svåra aktiviteter. Utan sömn klarar vi oss inte och får vi för lite sömn blir det allehanda biverkningar. Därför är det så viktigt att hitta bra former för övergång till sömn. Skänk gärna en tanke till åt hur kinesiska barn får vara med om en flytande övergång mellan aktivitet och sömn (jag berättade tidigare om det). Är det kanske så också vi vuxna måste organisera våra dygn för att kunna sova gott?

Tänk efter hur det känns vid en acceleration i bilen. Det känns som om din rygg pressas mot baksätet, när du trycker gasen i botten. Du skall faktiskt vara glad för att ryggstödet finns där för utan det eller något annat som håller fast dig hade du inte följt med i bilens rörelse. Du hade suttit kvar, och bilen hade gått. Men tack vare att det finns ett säte och en ratt att hålla i, följs bilen och du åt. Det enda du märker av motståndet mot hastighetsökningen är egentligen trycket i ryggen.

När du bromsar är det i stället säkerhetsbältet som hindrar dig från att fortsätta framåt med den hastighet du nyss hade. För så är det: *rörelse är konservativ*. Den bara fortsätter om det inte finns krafter som ändrar den. Om bilen eller motorcykeln tvärstannar mot en bergvägg, fortsätter du framåt, i värsta fall inte uppfångad av något (bilbälte, krockkudde, framruta) tills du slår i något hårt.

Jag tror faktiskt, ve och fasa, att detta är en stark och tillämpbar metafor också för psykiska effekter vid försök till snabb psykisk uppbromsning. Man fortsätter lätt, »av bara farten« som vi säger, fast farten egentligen stannat upp där runt omkring en. I sitt inre kan man inte montera in bilbälten eller krockkuddar – där behöver vi andra dämpande anordningar. Somliga människor är av naturen bättre utrustade än andra vad gäller inre bromsanordningar. Detta kan vara ett skäl till varför de klarar stress bättre. Men för alla andra då – hur skall man göra?

En god början kan vara att erkänna några fler TTT. Inte bara Piet Heins TING TAR TID. Eller min att TANKAR TAR TID. Eller Monica Hagmans att TILLIT TAR TID. Och att TYSTNAD TAR TID. Och att TEMPO TAR TID.

Alla dessa tider hör till livet. Måste accepteras. Och räknas med.

### **Var det inte bättre förr?**

Så klart att somligt var bättre förr. Bland annat för att det var ett annat tempo, fler regler, mer monoton, mer tråkighet, fler lätta jobb. Det är inte svårt att se avigsidorna i denna lista, och det är ju på grund av avigsidorna som vi ökat

Prova att viska »jag har gott om tid«.

Människan är inte så flexibel som hon inbillar sig. Dina inre spanare har en inställningstid och en avställningstid.



tempot, *avskaffat* reglerna, *infört* mer av det flexibla och mindre av det regelbundna och låtit tekniken ta över det lätta och det monotona. Men om nu effekten är att vi inte klarar allt detta, får vi hitta på nya gränser. Nya strukturer som hjälper oss att se mönster och hitta variationer, inte bara strukturlöst kaos. Nya gränser som ger stadga, stabilitet och trygghet åt våra liv.

Inom fysiken finns ett område som heter *termodynamik*. Det handlar om samspelet mellan oordnad och ordnad rörelse. I fysikens fall är detta motsatspar värme respektive arbete. Värme är oordning, arbete är ordning. I människans fall kan kanske »termo«, den oordnade rörelsen, utgöras just av det energitärande oriktade tankemyllret, medan »dynamik« är den ordnade rörelsen i form av koncentration, arbete, aktivitet.

Den här analogin kan nå långt, när man funderar över hur övergångar mellan de två tillstånden kan ske. I fysiken blir det riktade (arbetet) av sig självt till oordning (värme). Men värme blir inte av sig själv till ordning. För att detta skall ske måste det till specifika anordningar. Stirlingmotorn, till exempel, är en fantastisk mekanism som förmår spela på temperaturskillnader mellan olika områden och med hjälp av dessa kan åstadkomma att värme blir till arbete. Stopp där! För att värme skall omvandlas till arbete, behövs det fysikaliskt en *skillnad* i temperaturer mellan två områden. Kanske är det något motsvarande, en *skillnad*, som behövs i våra liv för att det oordnade tankemyllret inte bara skall växa och dränera oss på energi utan också bli till ordning?

## Till skillnadernas lov

Tänk om det är så att:

1. Det är bra med en *skillnad* mellan natt och dag, mellan mörker och ljus, mellan tystnad och ljud. Det var så mycket enklare när det blev mörkt och tyst på kvällarna, när det inte fanns någon ström så att man kunde tända lampan, och när det inte fanns någon annan som var vaken. Då var det sova som gällde. Skillnaden mellan dygnets olika delar kan alltså ha varit ett stöd för att medverka till ordning och lugn.
2. Det är bra med en *skillnad* mellan vardag och fest, mellan arbete och fritid.
3. Det är bra med *skillnader* i arbetsuppgifter. Inte bara genom att vi behöver lite olika arbetsuppgifter för att trivas utan genom att vi mår bra av att olika människor gör olika saker. Så att vi får några skillnader att spela på.
4. Det är bra med *skillnader* i tempo. Inte bara över dygnet för den enskilde individen utan tempo-skillnader mellan individer. Tänk om *individuell temposättning* vore mycket viktigare än *individuell lönesättning*? Nu jagar vi varandra med våra mobilklockor för att hålla samma tempo och agera samtidigt. Men hur var det förr när klockan bara fanns på kyrktornet eller hemma i köket?

5. Det är bra med *skillnader* i tillgänglighet och mänsklig kontaktintensitet. Hur var det när telefonen inte kunde ringa (eftersom den inte fanns) eller åtminstone inte kunde ringa på badstränder och tåg (eftersom den inte var mobil)? När vardagen var relativt människogles, men marknaderna och folkfesterna myllrade desto mer.

Spänn gärna upp flera sådana motsatspoler som kan vara ett stöd för oss att få in lite mer självvald ordning i livet. Det är nya motsatspoler som behövs. Det är inte så många som *vill* ha tillbaka den kolsvarta natten, den monotona vardagen, den kanske alltför begränsade sociala gemenskapen. Men vi vill eller orkar inte heller med att tappa taget om alltihop så att det bara finns ett enda tomt hål och en enda känsla: »hinner inte, har inte tid, kan inte!«

Det kan vara genom att spela på *skillnader* som vi kan hitta mekanismer som verkningsfullt kan omvandla oordning (stress) till ordnad rörelse (arbete, resultat, glädje).

På samma sätt som du har en fysisk hud har du faktiskt också en virtuell hud (eller kanske snarare många). Den kan tänjas – men liksom den fysiska huden bara till en viss gräns. För du är bara en människa. Och detta att »bara vara en människa« är inget vi ska beklaga oss över. Tvärtom. Tänk så fint att bara vara en människa.



## 4. Man blir ju rent sjuk

Vid slutet av år 2001 var 450 000 personer i Sverige förtidspensionerade eller hade sjukbidrag. Det är en ökning med 27 000 sedan år 1997. En stor ökning kan man tycka – men det är ett intet jämfört med vad som hänt med långtidssjukskrivningarna. Antalet människor som var långtidssjukskrivna (det vill säga *sjukskrivna i mer än ett år*) var 120 000, en ökning med 75 000 sedan år 1997. Den relativa ökningen har varit konstant under dessa år och ligger på ofattbara 30 procent per år. Fortsätter den ökningstakten åtta år till, kommer det att finnas en miljon långtidssjukskrivna svenskar år 2010.

Sådana framskrivningar brukar inte hålla. Men det är inte mycket till tröst. Det finns ingenting som talar för att detta löser sig av sig självt, säger utredaren Jan Rydh i *Handlingsplan för ökad hälsa i arbetslivet*, SOU 2002:5. Läger man samman all frånvaro i arbetslivet på grund av ohälsa uppgår den till 800 000 årsarbeten. Det motsvarar 14 procent av befolkningen i arbetsför ålder.

Den stora arbetslösheten har alltså efterträts av sjukfrånvaron, vilket är än mer tragiskt. Och kostnadskrävande.

Kostnaderna för förtidspension, sjuk- och rehabilite-

ringspenning ökar med 25 miljoner kronor om dagen. Och det är inte bara de riktigt långa sjukskrivningarna som ökar. Också de medellånga har en orimlig omfattning: vid slutet av år 2001 hade 180 000 kvinnor och 100 000 män varit *sjukskrivna längre än 30 dagar*. År 1997 var motsvarande tal 80 000 respektive 60 000.

All denna ohälsa är förvisso inte stressrelaterad, men en stor del av ökningen av långtidssjukskrivningarna kommer från upplevd tidspress och oförmåga att hantera den – en oförmåga som blivit allt mer uttalad de senaste fyra åren. Mina funderingar kring den ohälsa som är förknippad med ökad stress och press i våra liv härstammar från fyra källor utöver *Handlingsplan för ökad hälsa i arbetslivet*:

- Den stora mängden samtal, brev och tankearbete som följt publiceringen av min bok *Tio tankar om tid*.
- Mitt arbete med teknik och pedagogik för människor med funktionshinder. Där har jag lärt mig hur *relativa* handikapp är. Vår samtidsstress är just ett sådant exempel på ett relativt handikapp. Tidigare, under andra förutsättningar, märktes inte vår oförmåga att kunna hantera så mycket på en gång. Nu märks den.
- Reflexioner från 200 personer anställda vid Försäkringskassan, november 2001.
- Egna tankar och reflexioner utifrån ett samarbete med människor som arbetar på Apoteket.

Under en föreläsning jag höll i november år 2001, bad jag mina åhörare, personal från Försäkringskassan, att skriva ner vad de tror ligger bakom den ökade tidspressen och oförmågan att klara den. Tanken var att de utifrån sitt arbete rimligen vet mycket om stressrelaterade åkommor. Instruktionen var att de skulle skriva fritt om vad de kom att tänka på utifrån den stress de upplever för egen del, den stress de möter hos sina kunder och därtill alla möjliga kombinationer av dessa två infallsvinklar, både vad gäller arbetstid och fritid. De citat som återfinns på några ställen i detta kapitel är hämtade ur deras reflexioner.

Från min arbetsplats på Certec, Lunds tekniska högskola, bär jag ständigt på funderingar kring det relativa handikapp som ett funktionshinder medför. Jag vet att ett rörelsehinder kanske inte märks då man bara sitter i soffan, att dövhet inte märks om det är tyst, att blindhet kan vara omärkbar om det är mörkt. Men funktionshindren finns förstås ändå, eftersom man vet om dem – i sina minnen och i sina förväntningar. Blindhet är olika handikappande för olika personer. Somliga blinda människor kan röra sig nästan obehindrat och hitta väl fungerande samspel med den mänskliga och fysiska omvärlden, medan andra handikappas mer av sin oförmåga att se. Två människor med ett och samma funktionshinder upplever det aldrig på samma sätt.

Så komplext kan det vara redan med ett fysiskt funktionshinder. Ännu svårare blir det när vi kommer till människors olika *psykiska* handikapp. Somliga människor har en sådan läggning att de pressar sig själva mer än andra.

Andra människor är kanske känsligare för sådant som de upplever som omgivningens krav. Därtill kommer att vi är olika stresståliga: en och samma arbetsuppgift får inte samma effekt på två olika människor. En tendens till att pressa sig själv märks till exempel aldrig som ett handikapp i en starkt reglerad lågtempomiljö. Inte heller funktionshindret »låg stresstolerans« märks i en sådan miljö. Många av dem som idag blivit utbrända skulle ha kunnat klara sig bättre om de hade hört till en tidigare generation. Deras kropps fysik skulle där ha utsatts för betydligt hårdare prov, men deras psykiska tolerans hade inte testats lika hårt.

Jag är övertygad om att funderingar kring relativa handikapp leder i rätt riktning i detta sammanhang. Det är inte *människan* som plötsligt ändrat sig – det är i stället förändringar i vår gemensamma miljö som avslöjar sådana mänskliga egenskaper som vi alltid har haft men som inte märkts så tydligt, inte ens för tio år sedan.

Jag har nyss läst *Nybyggares dagliga leverne* av O P Petersson. En fantastisk dokumentation av nybyggares liv i Vilhelmina i mitten av 1800-talet. Den berättar hur det var att börja i ödemarken utan att ha någonting med sig. Ingen eldstad, inget skydd, inga förvaringsskåp. Det var en situation som krävde särskilda egenskaper, färdigheter och redskap för att en ung familj skulle överleva. För det var just detta enda det handlade om då: att överleva. Det gällde att bemästra hela den omgivande naturen för sin överlevnad. Ändå går det nog inte att säga att de hade det *svårare* än en sönderstressad kvinna har det idag. Kanske hade hon kla-



rat sig utmärkt som småbarnsmamma i ödemarken, trots sina svårigheter att hantera stressen i en överciviliserad samtid?

### **Hållbar utveckling, hållbara människor**

Det är inte bara på arbetsplatser och ute i samhället utan också hemma som stressupplevelserna blir allt starkare. Det är därför dags att föra upp *stressperspektiv* överst på agendan i alla företagssammanhang, alla samhällssammanhang och i alla hemma-hos-program i media. Lika väl som man i samhället och i många företag systematiskt och rutinmässigt granskar förändringar vad gäller deras jämlikhets- och jämställdhetsperspektiv, etniska aspekter, miljöperspektiv och EU-perspektiv, lika väl borde alla förändringar förhandsgranskas också utifrån sina stressdrivande effekter.

Man kan inte vrida tillbaka genomgripande kulturförändringar. Det går till exempel inte att återvända till en tid då alla hade identiska arbetsuppgifter, en gemensam kunskapsbas, lika för alla, och en tro på en allvis ledning, en auktoritet, som tar ansvar för allt och alla. Det finns ingen väg tillbaka. Det gör faktiskt inte det. Alla vägar går framåt. Men det finns många vägar att välja på, och vi måste rimligen kunna välja sådana där vi varken stressar ihjäl oss själva eller varandra.

Det är garanterat stressdrivande om vi håller kvar våra gamla tankemönster och världsbilder och bara känner oss hjälplöst utsatta för allt det nya. Men om vi förbehållslöst ser förändringarna i vitögat kan vi kanske rentav möta dem

Långsiktigt hållbar utveckling kräver  
långsiktigt hållbara människor.

Det är inte människan som plötsligt ändrat sig – det är i stället förändringar i vår gemensamma miljö som avslöjar sådana mänskliga egenskaper som vi alltid har haft men som inte märkts så tydligt.

med ett enda stort gapskratt i stället. Och så kanske vi skrattar tillsammans, samtidigt som vi tar till oss de nya utmaningarna.

Det där med »samtidigt« är viktigt. Människan stressas mest när hon ensam får möta förändringar. Kan hon där-  
emot dela upplevelsen med andra och i bästa fall uppleva  
att hon trots allt har kontroll över det egna livet, klarar hon  
sig betydligt bättre.

Stressas du själv av att du nu inte längre riktigt vet vad  
du kan i förhållande till andra på jobbet? Av att du inte hel-  
ler riktigt vet vad du förväntas kunna? Och blandas detta  
med det gamla vanliga – att aldrig riktigt räcka till för  
arbetsuppgifterna, för arbetskamraterna, för människorna  
där hemma, för arbetet där hemma, för vännerna? Bli-  
r summan av allt detta orimlig?

I så fall är du verkligen inte ensam om din upplevelse.  
Här följer lite statistik över de vanligaste orden i texterna  
från personalen vid Försäkringskassan. Ombedda att upp-  
ge orsaker till ökad press och stress skrev de i turordning:

Krav	89	Våga	11
Måste	76	Val	11
Hinna	45	Prestation	10
Fritid	26	Status	8
Duktig	23	Pengar	7
Tillgänglig	23	Chef	3
Gräns	22		

Denna lista stämmer väl överens med de beskrivningar jag fått i andra sammanhang. Med ett undantag: »chef« hamnar långt ner här. När jag talar med människor som själva fastnat i ekorrhjulet och frågar dem vad som *skulle* ha kunnat förhindra sjukskrivningen, svarar de: »Om chefen hade gripit in.« Detta är alltså en av de situationer då människan skulle vilja ha en tydligare ledare, en agerande ledare. Ibland, i mina mest utmanande stunder, har jag funderat över om vi kanske har mycket svårare att klara oss utan starka ledare än vad vi till vardags inbillar oss. Kanske hör ett tydligare ledarskap, uttalade ansvarsskillnader och mindre inslag av att »alla skall vara delaktiga i allt« till det som vi måste överväga och omvärdera. Jag återkommer till detta.

### **Gör vi mer nu?**

Ja, på ett sätt gör vi nog det. Kanske inte på arbetet och kanske inte heller hemma. Men vi dubbelarbetar och reser och hämtar och lämnar och får ta konsekvenser av försummat underhåll av den fysiska omgivningen och bristande insikt i att till exempel också teknik *tar tid*. För var och en av oss känns detta olika. Det finns sällan någon annan som upplever en och samma verklighet som en själv – också inom familjen har man oftast olika arbetsplatser och delvis olika fritid. Det finns därför sällan någon annan som har erfarenhet av samma helhet som den egna, vilket i sig gör det svårare att komma underfund med den egna verkligheten och ta makten över den. Man blir lätt som ett frö för vinden eller som Försäkringskassans personal uttrycker det:

»Ofylld tid finns inte längre. Skulle den finnas, fylls den genast av dåligt samvete för vad jag borde fyllt den med.«

»Göra allt, kunna allt i hela kedjan. Få ständig information från hela världen. Alla flygolyckor, krig, med mera. Ständigt negativ information om saker som jag inte kan påverka. Känns som om jag sitter mitt i eländet.«

## **Normerna hinner inte med**

Det är sällan man kan få grepp om hur någonting *är*. Där-  
emot vet vi hur det *känns*. Känslan i sin tur hänger ofta  
samman med rådande normer, det vill säga de föreställ-  
ningar som finns om hur saker och ting *skall* vara, saker  
som vi ofta omedvetet relaterar till.

Normer behöver inte alls handla om att jämföra sig  
med grannen eller om att vara avundsjuk på någon. Det  
kan vara mycket mer subtilt, som till exempel att föräldrar  
idag har dåligt samvete gentemot sina barn.

Om normerna släpar efter och relaterar till en gammal  
eller en inte existerande verklighet, uppkommer det inre  
konflikter som man bara orkar med till en viss gräns. Sedan  
kan normerna tvinga oss att handla och kanske göra långt  
mer än vi orkar med eftersom vi skall hantera allt det nya  
*också*. Somliga försöker strunta i normerna men jagas ändå  
av dem.

Så vad gör vi då? Vi står där inför något som vi kanske  
ännu inte har ord för. Något som handlar om öppenhet och  
rätt till. Vi *gör* idag så olika saker, eftersom vi *är* så olika, vi  
*vill* så olika, vi *tål* så olika. Vi hade förstås olika läggningar

tidigare också, men då gick det inte att handla så olika, så då förblev en del av de olika egenskaperna dolda. Nu framträder de med samma skärpa som olika snabbhet på en löparbana och olika hoppförmåga över ribban. Olikheterna på idrottsarenorna kan mätas med måttband och tidtagarur, och därigenom får man objektiva fakta för beskrivningen av olikheterna. Men i vardagssituationen finns det inga så enkla mätare. Den enes ork kan inte registreras i förhållande till den andres. Vårt naturliga tempo eller vår maximala prestation under ett dygn kan inte heller lätt mätas och jämföras. Den missriktade iveren att både få agera olika och ändå hela tiden jämföra sig med andra kan knäcka många människor. Och gör det dessvärre också.

Inga upplevelser är absoluta – redan själva upplevelsen ställs ofta gentemot normerna i omvärlden. Hur skall man kunna uttrycka nya tankar om man bara har gamla ord? Och hur kan man uttrycka en upplevelse som inte stämmer överens med omvärldens normer? För precis 400 år sedan skrev Shakespeare i *Hamlet*:

*Upp strömmar orden  
Tanken stilla står  
Ord utan tankar  
Aldrig himlen når*

I förstone verkar det slående. Men när man börjar fundera är det inte säkert att det håller så långt. Kan du till exempel säga något utan tankar?

Låt mig prova en egen travestering:

*Upp strömmar tankar  
Orden stilla står  
Tankar utan ord  
Aldrig människan når*

Tänk om det är detta som känns när det »kryper i kroppen«? Att det finns tankar och känslor som vill fram men som vi inte har ord för och som därför bara kan krypa omkring i en. Outtalade. För det går inte alltid att uttrycka nya tankar med hjälp av gamla ord. De gamla orden är redan belastade med associationer och för ofta tanken fel.

Det här börjar lukta lite Moment 22: Man kommer inte vidare med ord utan tankar, men man kommer heller inte vidare med tankar utan ord. I det läget är det viktigt att kunna ge *exempel*. För utan exempel står man sig slätt.

*Upp strömmar tankar  
Låt inte exemplen stilla stå  
För tankar utan exempel  
Kan aldrig medmänniskan nå.*

*Ett miniexempel:* Kanske kan vi inte komma ifrån att kalendern styr så hårt som den gör utan att vi uppfinner en *annan* kalender, en som inte bara går efter klockslag utan efter hur mycket tid som en uppgift faktiskt *tar*, även om den inte behöver utföras vid en exakt tidpunkt. Många arbetsuppgifter har ju nu fått den karaktären att de både behöver förberedas och efterarbetas, men i dagens almanackor står bara träffpunkter införda. Om det då kommer in träffpunkt efter träffpunkt, så att all tid blir full av träffar

medan varken för- eller efterarbetet syns, leder det till en enda otillfredsställelse.

*»Ett planerat möte med en människa tar en massa tid i anspråk. Inte bara medan det pågår utan också före och efter. Den tiden går inte att ta bort, inte att planera bort – men i kalendern finns den inte.«*

### **Fritidens alla måsten**

*»Alla berättar hur mycket de har att göra, hur mycket de arbetar, hur mycket de gör på sin fritid. Det är låg status att inte ha så mycket att göra på arbetet och att ha få fritidsaktiviteter.«*

Egentligen är det ett fantastiskt och märkligt normskifte som ägt rum – utan att vi märkt det förrän nu, då konsekvenserna slår tillbaka. Går man ett eller flera århundraden tillbaka blir statusförskjutningen så uppenbar. Då var det bara pigorna och drängarna som skulle vara tillgängliga alltid. Absolut inte de besuttna – de skulle inte ha mycket att göra. Och till självklarheterna för de privilegierade hörde rätten till ostördhet.

Men hur är det idag – är det faktiskt som citatet antyder att det för många krävs att de ständigt skall vara efterfrågade, ständigt ha mycket att göra, för att de skall känna sig sedda, erkända, uppskattade?

*»Man ska först bara göra en massa för att sedan njuta. Ditt kommer man inte.«*

Kan det vara så illa att det för många endast är genom förtidspension eller sjukskrivning som de kan få njuta utan



dåligt samvete, slippa omöjliga krav, slippa bli påmind om allt det de inte är bäst på? Och hjälper verkligen förtidspensionen eller sjukskrivningen fullt ut? Tänk om tiden inte räcker ens då?

*Fritidens alla måsten* kom faktiskt på fjärde plats i det som Försäkringskasspersonalen funderade över. Kanske behöver vi till sist bli pensionerade eller sjukskrivna också från fritiden, ja, liksom från hela livet?

### **Vart tog alla marginaler vägen?**

Ett skäl till att stressupplevelser blir så starka är att vi driver oss själva mot allt mindre marginaler. I livet som småbarnsförälder har vi en tendens att förutsätta att barnen hela tiden skall vara friska. Tänk om vi skulle må mycket bättre om vi i stället *räknade med* att barn faktiskt är sjuka och det ganska ofta? Tänk om vi skulle börja räkna med att varken tåg, buss, tunnelbana eller flyg alltid fungerar och definitivt inte alltid kommer fram i rätt tid? Statistiskt vet vi ju att förseningar är legio. Varför då låta bli att räkna med dem?

Antag att det hade funnits försäkringsbolag där man kunnat försäkra sig mot inte bara materiella olyckor och fysisk skada och död, utan också mot immateriella olyckor av typ *oförutsedd tidsbrist*. Hur skulle de bolagen kunna gå ihop? Skulle överhuvudtaget någon människa ha råd att betala premier för *oförutsedd tidsbrist* med de nästan obefintliga marginaler vi har idag? Jag tror inte det. Men det är ett nyttigt tankeexperiment att försöka införa sådana tänkta försäkringsbolag. Därigenom kommer man underfund

Varför är det så ont om marginaler?

Och vad händer med oss när vi vet om  
att vi saknar marginaler?

med det som kanske annars inte får lov att komma upp till ytan, nämligen *hur* små marginaler vi håller oss med.

Här kan en av orsakerna till stressen och pressen ligga: Om man undermedvetet vet hur bräcklig vardagens tidsinrutning är, dras man med en ständigt gnagande oro. Också de dagar som går ihop tidsmässigt har man burit på en tanke att det inte funnits några marginaler. Detta kan i sig vara en starkt bidragande orsak till upplevt stressobehag och psykisk trötthet. När bråddjupet (vad gäller att tappa taget om tiden) faktiskt finns där så alldeles, alldeles nära, finns också höjdskräcken och rädslan att falla närvarande i den vanliga vardagen.

*»Det spelar ingen roll hur mycket jag hinner. Ju mer jag hinner, desto mer kräver jag av mig själv. Måste hinna mer. Och min omgivning börjar också kräva mer av mig.«*

Ja, det kan kanske inte sägas tydligare. Ett alternativ med viss galghumor inbyggd skulle kunna vara: »Oroa dig inte. Det löser sig ändå aldrig.« Men orden fastnar lätt i halsen när man betänker konsekvenserna för många redan idag. Och än värre ser det ut att bli i framtiden.

Allra mest fundersam blir jag inför den ohälsa som rör barn. Är barn verkligen så trötta som det ibland skrivs? Sover de verkligen för lite, bär de på så allvarlig psykisk trötthet och oro? Grundlägger somliga av dem tärande reaktionsmönster som de sedan bär med sig genom livet? Både som mätbara fysiska åkommor (exempelvis att dålig sömn är en av orsakerna till den stora ökningen av antalet diabetiker i västvärlden) och som mer svårdiagnostisera-

de, till exempel diffus värk och smärta. Jag kommer med stor spänning att följa smärtläkare Gunilla Brattbergs uppföljning av barn som för tio år sedan eller mer hade mer *ont* än andra. Hur har det gått för dem – har de också som vuxna mer värk och smärta och fler depressioner? Skulle detta i så fall ha kunnat förhindras genom tidiga insatser?

Jag har inte kunnat hitta någon motsvarighet till Jan Rydhs *Handlingsplan för ökad hälsa i arbetslivet* som berör barn. Troligen vore det värdefullt med en samlad statistik som gäller barns hälsa, där man också visade på spännvidder och olikheter mellan olika landsändar, mellan olika skolor, mellan olika åldrar.

### **Sjuk av att jobba**

Låt mig återvända till *Handlingsplan för ökad hälsa i arbetslivet*. På samma sätt som man kan jämföra vår samtid med förfluten tid, kan man förstås jämföra utfallet för olika arbetsplatser, olika kön, olika landsdelar, olika företags typer etc.

Det visar sig att skillnaderna är stora. Kvinnors sjukpenningdagar har mer än fördubblats på fyra år – från 15 till 31 dagar – medan männens gått från 9 till 17 dagar. Kvinnor äldre än 50 år har ett sjuktal på i genomsnitt 41 dagar per år.

Det skulle vara intressant att se en *ny* större tidsstudie. Tidigare fördelade sig kvinnors respektive mäns arbetsinsatser så att båda parter arbetade 12 timmar per dygn. Kvinnor hade 6 betalda och 6 obetalda arbetstimmar, medan männen hade 8 betalda och 4 obetalda. Har kvin-

nors totala arbetstid ökat mer än männens? Skall kanske deras arbetsinsatser nu utföras i en miljö där stressen ökat mer än i männens? Eller har de haft en större ökning i all-den-nödvändiga-tid-som-kommer-till-för-att-jag-skall-kunna-arbeta? En rättvisande tidsstudie borde faktiskt inte bara inkludera tiden för direkt arbete utan också all den kringtid som tillkommer.

Kommunerna har en mycket stor, nära 60 procent, överrepresentation av helårssjukskrivna anställda och förtidspensioneringar. Detsamma gäller landstingen, fast de har inte fullt så höga siffror. Skillnaderna mellan olika kommuner och olika landsting är avsevärda, men gemensamt är att arbetsplatser inom vård, skola och omsorg har en särskilt tydlig och snabbt ökande sjukfrånvaro.

Små arbetsplatser har ofta en väsentligt lägre sjukfrånvaro, sannolikt eftersom man där kan uppleva en starkare känsla av egen kontroll vilket är en känd faktor för låg sjukfrånvaro. Ser man till dem som blir långtidssjukskrivna uppfattar nästan alla med utbrändhetsdiagnos att problemen helt eller delvis är *orsakade* av arbetet. Bland dem som menar att sjukskrivningen orsakades av arbetet, säger 2/3 att de påpekat dessa förhållanden för sin chef eller arbetsgivare innan de blev sjukskrivna.

*»Vill allting! Vet så mycket! Kan så mycket! Inte nöjd!«*

*»Ekonomiska mål måste nås. Jag investerar – tid. Sociala mål måste nås. Jag investerar – tid. Jag är en investerare med egen börs. Kursen är på väg ner. Hausse! Jag investerar igen.«*

Säkert säger sjukskrivningar på grund av stress mycket om arbetsplatserna – något annat är orimligt att tro när man granskat statistik över hur olika arbetsplatser är drabbade. Kanske säger också sjukskrivningars längd något om företagen?

Kanske är det direkt olämpligt att vara borta så länge som nu ofta blir fallet i samband med stress? Kanske skulle det gå att hitta former för att komma tillbaka snabbare – eller kanske inte alls bli helt sjukskriven – om det hade gått att få olika tempon och olika grader av monoton på en och samma arbetsplats. Jag kommer tillbaka till detta: både möjligheten till *individuell temposättning* och möjligheten till *lätta* jobb, mer *monotona* jobb, mer *repetitiva* jobb. För kortare tid eller för längre tid, allt efter vad man själv söker. Många föredrar till exempel tryggheten och egenmakten i det upprepade framför osäkerheten och beroendet i det ständigt varierande.

### **Det enskilda och det gemensamma**

Också för alla som bara känner stressen som ett diffust obehag – krypet i kroppen, oron, tröttheten, mycket huvudvärk, svårt att sova – kan det vara läge att bryta sig ur hjulet. Inte bara för att undgå eventuell förtidspensionering eller sjukskrivning utan också för att slippa leva med den ständiga pressen längs en glidande obehagsskala från ett diffust krypande till en förlamande trötthet, olust eller tilltagande värk och obehag.

Vårt behov av råd och stöd och professionell hjälp i framför allt vårdsammanhang är omåttligt, nu när vi inte

längre hukar inför auktoriteter. Vi ser inte alla andra som också har ont eller de människor som sliter för att tillmötesgå våra önskemål. Om man faktiskt räknar med att behovet är omåttligt, kan detta kanske underlätta försök att hitta bättre lösningar. Det måste till en sorts synlighet för individen. Gentemot ett helt samhälle förvandlas vi lätt till kravmaskiner, men om vi får mer inblick och större eget ansvar, är vi ju faktiskt både tänkande och resonabla. Det måste troligen till ett annat sätt att se på detta vad man har »rätt« till. Vad man kan ha rätt till är ofta – liksom allting annat – beroende av rådande situation.

Jag menar nu inte att en människa som är sjuk, en människa som har ont, en människa som är sönderstressad, en människa som har stora problem med sin hälsa, skall behöva bära också de ekonomiska konsekvenserna. Så skall det inte vara i ett civiliserat samhälle. Det skall vi göra gemensamt.

Men när väl detta är sagt, måste det också sägas att det kollektiva ibland kan förvandla oss till rättskrävande maskiner. Så blir det lätt när till exempel kostnader anonymiseras. Titta bara på den idag vardagliga situationen att en patient får ett läkemedel till ett pris som hon *aldrig* skulle betalat själv. Och det inte bara för att kostnaden hade gjort ett för stort hål i den egna plånboken utan för att hon skulle blivit störtarg på den läkare och den apotekspersonal som hade försökt lura på henne ett dyrare preparat när det finns ett annat som har precis samma verkningar och som är mycket billigare. Denna kloka reaktion skulle leda till en kostnadsbegränsning på den individuella nivån.

Upprördheten över oskäligen merkostnader för det kollektiva borde vara minst lika stark och informationen i dessa sammanhang måste bli genomträngande. Annars blir vi bara arga om en dyr medicin byts mot en lika bra billigare.

Egentligen finns det mycket större möjligheter till prisgranskning på den gemensamma nivån än på den individuella. Det är inte alltid så lätt som individ att förstå sig på i vilken utsträckning två läkemedel faktiskt har identiska verkningar. Men i ett gemensamt system finns det förutsättningar för att systematiskt genomföra sådana undersökningar.

### **Och:ets tyranni**

Det var djupgående förändringar i hemmen, på arbetsplatser och i samhället som genomfördes på 1960- och 70-talen. Dörrarna öppnades till många rum som tidigare varit stängda. Människor fick större inblick i varandras arbetsuppgifter och livsvillkor, och ändringar skedde i beslutsmekanismerna. Mer information, mer delaktighet på arbetsplatser och i samhället – ja, det var och det är bra. Förändringarna har inlemmats så djupt att vi inte kan tänka bort dem. Därtill har tekniken kommit in som en förstärkare. Det har blivit lätt att komma in i många gemenskaper. Inte bara i de direkta, hemma och på arbetet, utan också i de många idé- och intressegemenskaperna. Gräns löst många – mätt med en individs perspektiv.

Men det är med gemenskaper som med allting annat; de kan också bli för många och för intensiva. Man kan passera en gränslinje så att de stressar mer än de stärker och för-



enar. På andra sidan den gränslinjen har möjligheter blivit till tvång och den gränslösa friheten till *och:ets tyranni*.

Kommunikationsöverhettning finns inte bara hos den enskilda individen utan också hos företagen. Inte heller de kan ingå i hur många gemenskaper som helst – även för dem finns det en gräns där nätverken blir dem övermäktiga. Luften går ur företag som är invävda i för många nät. En organisation tömd på luft är inte hälsobefrämjande för sin personal. Där får man andnöd. Och andnöd och andlig nöd kan ligga nära varandra.

*Kanske nätverkssamhället i sig bär det starkaste hotet mot sin egen existens? Visst vore det lite onödigt om det skulle falla samman under sin egen tyngd? Onödigt men inte otänkbart. Vad skulle vi skapa då? Vi vill ju inte vara utan nätverkssamhället. Men vi orkar inte med det, åtminstone inte på det sätt som vi börjat utnyttja det.*

Börjar jag med tänkbara åtgärder i den tekniska änden, kommer vi där att hitta på fiffiga system för att hantera problemen med oöverskådlighet och mängd. Intelligent uppbyggda virtuella digitala lyssnare kommer att strukturera och ge återkoppling i kategoriserad form. Ivriga digitala agenter kommer att ge ordning, struktur och överblick. Därmed kommer du att kunna flytta fram dina positioner tills du hamnar i nästa svåröverskådliga träsk ...

Utsiktsposter behövs för att bättre kunna skärskåda den överhettade kommunikationen. Titta dig omkring på trottoarer, väntplatser, tåg, flygplatser! Överallt finns det människor som talar i telefon med varandra. Tätare och tätare ju mer exklusiv miljön är. Första klass på tåg är tele-

Ett skäl till att stressupplevelser blir så starka är att vi driver oss själva mot allt mindre marginaler.

fontätare än andra klass, VIP-lounger på flygplatser är ett telefoneldorado jämfört med resten. Men vad håller han då på med, chefen, som talar i telefon hela tiden? Har han telefonen som sin fjärrkontroll? Eller har han den för att leva upp till policyn att all hans tid tillhör hans medarbetare – en totalomvändning jämfört med den tid då det var pigans tid som tillhörde herrskapet, och det omvända var helt otänkbart? När stannar chefen upp, när ger han sig tid till eftertanke och reflexion? Vad blir effekten av att vi pratar, pratar, pratar?

Troligen behöver de allra flesta samtal följas upp av båda parter och av alla dem som ska utföra det som beslutats under samtalet. Jag är långt ifrån övertygad om att så faktiskt sker. Många initiativ rinner i stället ut i sanden eftersom de försvinner i mängden. Det gör ju inte så mycket om man kunde lita på att bara de bästa idéerna går vidare. Men om samtalen är så ivriga och ständigt pågående att tiden för eftertanke blir minimal, kan inte det lysande skilljas från det mediokra. Det är inte svårt att förstå varför tillväxten i antalet samtal är exponentiell. Men det är svårt att förstå själva drivkrafterna och effekterna. Var finns överblicken när många kommunicerar med många hela tiden och chefen allra mest?

Under en konsert började jag fundera över *dirigentens* alla roller. Hur han synkroniserar inte bara orkester, kör och solister så att musiken blir ett samlat helt, utan också hur han fångar deras mänskliga uppmärksamhet. Hur de musicerande når kontakt också med *varandra* när dirigenten får dem att le mot honom strax innan de

börjar spela. Ja, alla kan liksom le mot alla genom att le mot dirigenten. Han är en i allra högsta grad verklig person, men han fyller också rollen som ikon. Han är en Någon som i en enda person låter orkestermedlemmarna uppleva också varandra. Även för publiken fyller dirigenten många roller. Vi kan projicera vår uppskattning (eller vår likgiltighet) på honom. Vi har i honom någon att applådera när vi vill hylla orkestern. Det känns som om det är han som får ett solo att börja rätt, en stämma att falla in, ett pukslag att göras i precis rätt ögonblick. Och han fungerar som en flaskhals mellan oss och orkestern under pågående konsert. Vi sitter där och ler (mot hans rygg) när vi kan se orkestermedlemmarna le mot hans ansikte utifrån något han signalerat till dem. Det är svårt, på gränsen till omöjligt, att föreställa sig en större orkester spela inför ett större auditorium utan dirigent. Improvisationer kan fungera i duo och trio och mindre ensembler, men när antalet musiker blir för stort är dirigentfrånvaro otänkbar.

Är det möjligen liknande perspektiv som gör den fria växelverkan mellan *många* människor i *många* sammanhang övermäktig för den enskilde *såvida vi inte har någon motsvarighet till dirigentens synligt uppfångande roll*? Handlar vår trötthet om att vi spelar i så många orkestrar samtidigt utan att se någon dirigent, vare sig i ansiktet eller på ryggen? Gäller det att inte bara sätta sina gränser utan att också hitta motsvarigheterna till dirigenterna?

## Kommunikationshets

Till de redan tidigare kommunikativa och gränslösa områdena hör vård, skola och omsorg. För vården av en nära anhörig har det ju egentligen aldrig funnits några gränser. Men när båda parter fanns i det nära sammanhanget och kunde se åtminstone delar av varandras helheter, fanns det därmed per automatik åtminstone ansatser till självreglerande mekanismer.

Men vad sker när sjuka människor idag vänder sig till specialister som hänvisar dem till öppenvården? Man hamnar i en telefonkö och har kanske gett upp efter en timme. Men under den timmen har man inte fått någon som helst inblick i situationen för de sjuksköterskor som har telefonjour. De svarar och svarar och svarar – och trots det växer kön. Inte tänker vi på att *de* har ett orimligt slitigt och stressigt jobb. Nej, det kan varken du eller någon av alla de andra som ringer observera. Så när man sitter där med telefonluren i handen, är det bara den egna situationen man upplever.

Ett dimensioneringsproblem sägs det ibland. Javisst. Men kommer man någonsin att kunna dimensionera detta så att det räcker? Hur omåttligt är vårt behov av råd och stöd och professionell hjälp när vi inte längre hukar inför auktoriteterna *eller* ser alla de andra som också har ont *eller* ser de människor som sliter i sitt anletes svett för att tillmötesgå våra önskemål?

Personalen har också alla dessa samråd mellan personalgrupper och mellan olika enheter. Också där försöker vi vara gränslöst kommunikativa. Vi formulerar mål och

samråder och utvärderar och redovisar – allt med ett konstruktivt syfte.

Men orkar vi? Hur mycket tid blir det för elever och vård- och omsorgstagare? Och hur många är det av de långtidssjukskrivna som överskridit sina gränser mest beroende på *allt det andra* som *också* tar så mycket tid och engagemang?

Helga Henschen skrev om hur flickan Rebecka bad »Gode Gud, förskona mig från ett lugnt liv« och om att hon blev bönhörd. Men inte finns det någon som bett om att slippa ett lugnt liv och strävat efter att i stället hamna i en kommunikationshets. Det blir så lätt på stället marsch genom all kommunikation. Räkna gärna efter hur många möjligheter till samtalskombinationer det finns redan när det är bara åtta personer inblandade.

### **Ett exempel från universitetsvärlden**

Jag hör till de lärare som tycker att något av det mest fantastiska man kan få vara med om är att vara närvarande när andra lär sig. Det går att få rika tillfällen till det i levande livet men nästan ännu rikare över internet. Där kan varje student som den unika person hon är lära på sitt sätt, fråga läraren om det som just hon fäster sig vid, ifrågasätta det som känns viktigt för just henne, fördjupa sig i det som engagerar.

Ja, det är fantastiskt att få vara lärare på de premisserna. Att kunna hålla föreläsningar som kan ta allt från 30 minuter upp till årtal för studenterna att ta sig igenom beroende på vad de väljer att fördjupa sig i. Att kunna spänna upp

lärrymder med stora ytor och djup och kunna sprida ljus över företeelser och samband från många olika håll – ljus som syns bara om man letar efter sambanden i fråga. Som lärare blir man då ständigt överraskad: »Jaså, det var *dit* hon gick!« »Men *varför* frågar han så?« »Är inte detta *samma* svårighet som den de fastnade på under den andra kursen?« Återkopplingarna blir starka i alla ledder: från lärare till student, mellan studenter och från student till lärare. Ja, egentligen är det rena idyllen. Det var ju precis detta man ville en gång i tiden när man började tala om att individualisera undervisningen. Det är bara det att nu är det på riktigt. Och eftersom allt lärande innebär ett växande och en förändring, kan nästan vad som helst hända när den enes lärande tar fatt i den andres och i den tredjes. Än en gång står vi inför ett gränslöst växande, där den intresserade studenten och läraren kan dras in i gränslöst många kombinationer. Dock kan varje enskild student slippa se fler än hon vill se – hon kan däremot pressa sina lärare utan att känna någon anledning att lägga band på sig. Läraren kan därmed snabbt nå sin mättnadsgräns och uppleva ett och:ets tyranni. Hur intresserad han än är. Varje lärare är ju ändå bara en.

Föreläser han eller håller en lärarstyrd lektion, märks det inte så tydligt hur otillräcklig han egentligen är inför 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, 256, 512, 1 024 studerande. Lite vagt vet de flesta lärare om att de egentligen inte håller *en* föreläsning utan 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, 256, 512, 1 024 föreläsningar, allt efter åhörarantalet, eftersom ingen hör vad man säger utan vad hon *tror* att man säger. Men för läraren är det

ändå *en* föreläsning och för var och en av studenterna är det också *en*.

Problemet kommer när man börjar *kommunicera* kring vad åhörarna tagit till sig. Det är i det ögonblick då ditt sätt att höra, prioritera, undra och tänka vidare börjar kombinera med de 1023 andras och med lärarens som det kan bli för mycket. Ändå är detta något som definitivt inte skall ges upp. Vi måste bara lära oss att hitta gränser. För det vi *vinner* med detta sätt att lära och undervisa är att det kommer fram den *variation* i tänkandet som stagar upp det lärda och ger det mening.

### **Ett exempel från affärlivet**

En känd företagare skriver:

*»Egentligen är jag rädd för alla dessa nya möjligheter. Vi vanliga dödliga har en begränsad kapacitet och svårt för att dra gränser. De nya hjälpmedlen skall ju göra livet lättare och bekvämare för oss användare. Jag konstaterar bara att vi blivit mindre effektiva och mer stressade efter miljardinvesteringar i pluralis. Klart är att vi inte skulle fungera en enda timme utan dessa hjälpmedel, men klart är också att allt tal om det användarnära inte handlar om de många. På något sätt har vi inte lärt oss att utnyttja utan låter oss utnyttjas.*

*Jag håller just på att säga nej till ytterligare ett projekt som skulle göra livet så mycket lättare för alla inblandade. Men för mig handlar det om ytterligare ett antal stressfall och det vill jag inte se i vårt företag.«*

Själv har jag stark sympati och förståelse för detta sätt att resonera. Men är det ett klokt nej? Jag tror det är *bra*, jätte-



bra, som en väckarklocka inåt i organisationen. Då kanske flera börjar ifrågasätta och ser nya samband. Men som isolerad åtgärd är kanske nej:et av relativt liten betydelse.

## **Individuell temposättning**

Föreställningen om att det mesta kan och skall vara lika för alla är en grovt förenklad version av strävan efter jämlikhet. En av de lika-för-alla-regler som vi tillämpar är den om arbetsdagens längd – utan någon hänsyn tagen till att människor har olika behov, utan hänsyn tagen till att alla arbetsdagar inte enkelt kan mätas i timmar. Än farligare än regeln om lika arbetstid är de medvetna och omedvetna försöken att få alla att hålla samma tempo. Genom det kan vi verkligen driva varandra långt, långt ut mot stressavgrundens brant. I grunden är vi genuint olika både vad gäller vilket tempo vi vill hålla och hur många bollar vi vill ha i luften samtidigt. Somliga trivs med ett rasande tempo och med många bollar snurrande. Det betyder inte nödvändigtvis att de får gjort mer eller mindre än andra. En person som tar en sak i taget och arbetar i lugn takt kan mycket väl vid veckans slut ha nått lika långt som den hetsige – ibland rentav längre. Ta dock inte detta till intäkt för ambitioner att försöka tvinga in den mångbollsjonglerande snabbe i den ensidigt koncentrerades rytm. *Ingen av dem klarar särskilt väl av att pressas in i den andres rytm.*

*Individuell temposättning* – tänk om det egentligen är viktigare än individuell lönesättning? Jag hittar inga förslag i den riktningen bland de idéer som nu är i svang om hur vi skall komma till rätta med stressens effekter. Snara-

re verkar förslagen gå ut på att det skall vara *lika* för alla: chefen skall gå hem klockan 15 för att vara en god förebild, människor skall inte få sitta hur länge som helst framför sina datorer, arbetstiden skall kortas, etc. Själv tror jag att dessa åtgärder skulle kunna få en viss, men bara en viss, betydelse. Det finns mycket som talar för att också om vi alla kommit ner till en arbetstid om några timmar per dag, skulle somliga av oss ändå stressa sig själva och varandra med de gigantiska möjligheter som också fritiden rymmer.

Nej, det är något mer som skall till. Något som handlar om öppenhet och *rätt* till olikhet och ett stort mått av *generositet* gentemot sig själv och andra: vi *är* så olika, vi *vill* så olika, vi *tål* så olika. Det är när detta inte längre betraktas som *fel* utan som något *självklart* som olikheten tappar sin stressdrivande effekt.

## 5. Tiden, stressen och tekniken

Den tidsbesparande teknik som vi har idag var helt otänkbar för bara tio år sedan. Ändå hade vi redan då erfarenhet av både bilen, tvättmaskinen, telefonen, dammsugaren, datorn ... Man kan alltså tycka att vi skulle ha kunnat göra en enkel framskrivning. Men så fungerar det inte.

Ser man till den egentliga funktionen håller den tidsbesparande teknologin i allmänhet vad den lovar, nämligen att utföra uppgifter fort. Tillsammans med människan eller helt på egen hand. Men trots detta knäcker människan sig själv på grund av upplevd tidshets. Det är en paradox, en motsättning som kanske bara är skenbar. Låt oss angripa den med tankar, samtal, böcker, forskningsinsatser. De övergripande tankarna, strukturerna, styrningarna, mekanismerna behöver skyndas på för att samspelet mellan människan, normerna, lagarna, ekonomin, teknologin och välfärden skall kunna vändas från ett stressdrivande inflytande till ett stressdämpande.

Självklart måste man resa frågan om inte pressen och stressen i västvärlden, och kanske allra främst i Sverige, är något av ett skenproblem. Vår stressmisär kan förefalla både obegriplig, banal och därtill självförvållad för män-

niskor med akuta svårigheter att klara det direkt livsuppehållande. Men detta ändrar inte ett ögonblick att stressen faktiskt finns. Moder Teresa menade att vi i Sverige levde i en sådan andlig misär att hon i Stockholm lät placera några medhjälpare som skulle rädda oss ur vår andliga nöd. Det hör till religionens arbetsformer att missionera. Jag betvivlar att det skulle vara möjligt att få ett positivt genomslag för stressbefriande missionärer i vårt land. Visserligen är de immateriella aspekter som finns inblandade här lika immateriella som någonsin religionen. Och visserligen har jag sett hur representanter för så kallade ursprungsbefolkningar i somliga miljösammanhang har väckt starkt gensvar och faktiskt påverkat skeenden i västvärlden.

Men det är något annat som ska till när man vill komma till rätta med det stressdrivande, eftersom vi hela tiden är så dubbla. Vi *vill* inte eller *kan* inte göra oss av med vår materiella och immateriella ha-galenskap. De flesta vill ha kvar nästan varje enskild komponent i sin teknologiska utrustning. De vill bara bli av med effekten av allt detta när det slår så hårt tillbaka på dem själva.

Vi måste lära oss att både använda oss av informations- teknologins fantastiska framsteg och samtidigt värja oss mot den lurande överkonsumtionen. Vi måste stå emot pressen på oss själva – något som åtminstone jag slåss med varenda dag. Och det är *inte* ovanligt att jag förlorar – trots att jag ägnat ett antal år av mitt liv åt att fundera över just detta. Mina egna misslyckanden kan jag inte skylla på någon annan än mig själv. Men gång på gång påminns jag om att jag inte får släppa min vaksamhet ett enda ögon-

blick. Gör jag det, snurrar jag bara in mig i mer och mer och mer. Många krafter driver och drar – inte bara mina egna. Jag säger nu inte att det finns andra som försöker dra ner mig i stressräsket – det förrädiska är att andra människor, var för sig, oftast föreslår spännande möjligheter (aktivt eller passivt) som jag så gärna vill pröva. Men resultatet kan bli att jag än en gång förlorar kontrollen över situationen.

Det går dock att göra de tillfällena till undantag i stället för regel. Det går att vända stressökningen. Dess exponentiella tillväxt har baserats på att flera hela tiden påverkat flera till mera. Vändningen kan därför bli lika snabb – den enes förändring kan dra den andres med sig med en snabb stressdämpning som följd.

### **Stress, miljö och FN-deklarationen**

Efter andra världskriget kom FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna. Den har en nimbus som ger den en evighetsstämpel, men ser man närmare på deklarationen, märker man hur uppenbart den är ett barn av sin tid. Av efterkrigstiden i första hand. Tiden då vikten att slippa krigshandlingar och individens rätt att åtnjuta det civila samhällets alla möjligheter (inklusive det vi idag kallar vård, skola och omsorg) dominerade.

Ingenstans står det något om att människan kanske kommer att fördärva omvärlden via det civilt materiella, och att miljöförstörelsen (den materiella och den immateriella) kan komma att drabba också henne själv. Ingenstans står det något om att till de mänskliga rättigheterna också hör ren luft, rent vatten, ren mark. Ingenstans står det hel-

ler att människan inte får fördärva sin omvärld genom bland annat stress, så att rätten att leva i ett civilt lugn-och-ro-tillstånd går förlorad.

År 1945 skrev man om hur »ringaktning och förakt för de mänskliga rättigheterna lett till barbariska gärningar, som upprört människors samvete«. Idag skulle man utifrån miljöperspektiv kunna komplettera detta med hur »ringaktning och förakt för naturgivna samband slår tillbaka på människan själv«. Och hur ringaktning och förakt för vad människan tål, när hon använder den nya teknologin slår tillbaka på henne själv.

Medvetenheten om konsekvenserna av att jorden har ändliga resurser och att den bara mäter 4 000 mil kring magen var avlägsen år 1945. Liksom insikterna i att människans materiella och immateriella ha-galenskap skulle kunna få sådana drastiska civila effekter.

## Hjärndränage

Allt oftare kan man läsa om hur eliten av de intellektuella i u-världen fångas upp av i-världens företag, speciellt inom databranschen. Det går inte att undvika att dra paralleller till tidigare snedrelationer mellan u- och i-värld:

Först handlade man med slavar. När det behövdes muskelkraft i *jordbrukssamhället* drog man sig inte för att tvångsförflytta människor. Sedan kom råvaruutsugningen. När det behövdes råvaror till *industrisamhället* köptes dessa för en billig peng. Möjligheten för u-världen att förädla sina råvaror var nästan noll. Och nu till sist kommer hjärndränaget. Nu är det *kunskapssamhället* som behöver

sin råvara: de skarpa hjärnorna. Det behövs denna gång varken bojor eller slavkontrakt för att få råvaran (de unga intellektuella) att flytta till förädlingsindustrin (företädesvis dataföretagen). Nej, de flyttar av egen fri vilja och behöver inte ens lockas med särskilt stora förmåner. Blotta möjligheten att få utvecklas som tänkande människor räcker långt.

Som en effekt av det rådande läget har jag emellertid svårt att fördöma trenden »go west«. Även om den förstärker obalansen mellan i-värld och u-värld, och även om många dataföretag kan göra sig oförtjänta och oförsämt stora pengar på det, så kvarstår faktum. De unga får det bättre, och deras bidrag till en bättre värld kan bli större än om de satt sina ljus under skäppan.

Denna västflytt-trend är en ny, stark effekt av bristande satsningar på utbildning och forskning i u-världen. Den utgör en uppmaning till FN att skärpa, nytolka och bättre förverkliga artikel 26 om utbildning och artikel 27 om forskning i FN-deklarationen om människans rättigheter. Tänk om en omskrivning av FN-deklarationen kunde resultera i ett ökat stöd från västvärlden till utbildning och forskning i utvecklingsländerna? Då skulle man inte längre behöva vädja blott och bart till de mellanmännsliga solidaritetstankarna och önskan att nå drägligare förhållanden för överlevnad genom att utrota analfabetismen. Nej, då skulle man kunna få också de krasst utvecklings- och ekonomiorienterade att peka i samma riktning och vilja hjälpa till med utbildning och forskning – och det på plats. Endast så kan också de råda bot på sin största brist idag:

bristen på flera guldhjärnor. Men vi behöver inte fler guldhjärnor som är fantastiska på att skapa teknik som stressar ihjäl oss ännu effektivare. Vi behöver däremot alla möjliga sorters hjärnor som kan skapa koncept, teknologier, pedagogik, kulturer och samhällsstrukturer som inte spär på stressen utan motverkar den, bidrar till sammanhållning och ändå möjliggör rätten till individuell temposättning.

### **Ting tar tid**

Inte är det något fel på den eldrivna lilla tigersågen i trädgården – den sköter enkelt mycket av det röjningsarbete som annars kunde ställa till problem och ta tid. Inte heller är det något fel på elvispen eller andra köksmaskiner – de sköter sitt, väl så bra som människan och dessutom mycket, mycket snabbare. Nystar man vidare kommer man till tvättmaskinen och dammsugaren och centralvärmen/fjärrvärmen och vattnet i kranen och ... Går man ännu lite längre kommer man till kommunikationsmedlen: (snabb) tågen, bilen och flyget. Alltsammans gör att vi kan göra så mycket mer, när nu allt går så mycket fortare. Datorn och internet gör oss dessutom så oberoende av tid och rum, att vi därmed fått ytterligare möjligheter att göra mer. Men också det asynkrona (det icke samtidiga, det som kanske inte står i almanackan) tar sin tid.

Stopp där: Var verkligen hela tiden avsikten att vi skulle kunna göra så mycket mer? Nej. Hos många av dem som köpte och köper all denna teknik av tidsbesparande karaktär finns *drömmen om de stillastående stunderna*, *drömmen om den totala avkopplingen*, *drömmen om vilostunderna*.



Men köphetsen och viljan att göra mer är något hos människan och kulturen som bara ökat. Ju fler prylar vi skaffat för att spara tid, desto fler nya företeelser har vi samtidigt tagit in i våra liv. Utan att ett ögonblick fundera över hur vi skall kunna underhålla dem. Också Ting Tar Tid.

### **Från tidslucka till tidsnöd**

Föreställ dig en bokhylla full med böcker på vars ryggar det står »Odlar«, »Laga mat«, »Tvätta«, »Bygga«, »Elda«, »Ta hand om barn«, »Passa sjuka«... Hyllan är nu alldeles full. Längst till höger finns det ett bokstöd på vilket det står »Teknikutveckling«. Inte bara i symbolisk utan också i faktisk bemärkelse är det just teknikutvecklingen som förmått trycka samman grunduppgifterna så att de idag bara upptar kanske en femtedel av hyllan. Samtidigt har det liksom från ingenstans dykt upp tv, radio, böcker, resa, bil, fler bostäder, datorer, internet, arbeta hemma, arbeta på resor. Något mellanrum hinner inte uppkomma genom teknikens välsignelser – vi fyller genast igen mellanrummet med nya aktiviteter. »Vi« i en sammansatt mening, för det är inte bara den enskilde själv utan också omvärlden som fyller på.

Detta verkar vara en variation på det som Aristoteles kallade »naturens rädsla för vakuum«. Det är ungefär som med det undertryck som skapas bakom en bil, som leder till att löven virvlar in och att man själv på cykeln kan känna suget in bakom långtradaren. Varken vi själva eller naturen klarar att ha tryckskillnader. De utplånas genast.

Associationen till den immateriella förmågan att fylla ut tiden har naturligtvis som alla analogier sina begräns-

Ting Tar Tid.

Vi måste stå emot pressen från oss själva  
på oss själva.

Rutinarbete kan vara rena medicinen.  
Ingen orkar vara fantasifull,  
empatisk, påhittig, kreativ hela tiden.

ningar. En av de allvarligaste är att naturen aldrig går längre än att ett undertryck jämnas ut. Vi människor däremot har immateriellt en tendens att fylla på så att det blir ett övertryck. Vi börjar med en tidslucka och slutar i pressande tidsnöd. Märkligt.

Visst är det bra att människan fått chansen att ägna sig åt saker hon kan bättre än tekniken. Men nu är det ju så att människor inte är robotar med människoegenskaper. Det är faktiskt långt ifrån säkert att vi orkar med att bara selsätta oss med sådant vi är bra på, till exempel empati, inlevelse, fantasi och påhittighet. Det vore kanske bra med lite mer av det monotona i våra liv. Kanske innehåller rutinarbetena också något som människan behöver? En mental avslappning mitt i arbetet, en tankemässig vila är inte det sämsta i en överfylld omvärld.

### **Tidens värde**

Allt det som händer när man bara är åskådare, lyssnare, läsare är egentligen fantastiskt. Låt mig exemplifiera med tv. Man sätter sig i soffan och trycker på knappen. Och så utspelas något i handling, ljud och bild som skulle kunna vara livs levande livet, men som fortlöper utan att man bidrar det minsta. Det enda man bidrar med är sin tid – vilket faktiskt är det finaste och mest enastående man kan erbjuda. Och sett från ens egen sida är det enkelt (vilket kanske är just vad man behöver som omväxling) att under en och en halv timme vara med om filmens liv på skärmen.

Efteråt är visserligen en och en halv timme av ditt liv

borta. Men i bästa fall har du kunnat koppla av totalt genom att uppleva händelser utan att alls agera. *Förströelse* heter det. Det låter ganska kul. »Få tiden att gå« är ett betydligt mer deprimerande uttryck. Men i rimliga doser fyller säkert ett passivt deltagande i tidens passage en god funktion. Givetvis alldeles speciellt om det handlar om kultur som engagerar och som på så sätt hjälper en att stiga ur sin egen vardag.

Det är en känd kommersiell sanning att *tid som uppmärksamhet* har ett stort värde. Det är ingen slump att TV är en så attraktiv reklamplats. Hur skall man göra för att många människor samtidigt skall drabbas av samma budskap? TV, TV, TV. För det får företagen betala en rejäl slant. Men är det kanske egentligen du som borde få betalt? Det är ju din tid man använder sig av.

En nog så spektakulär konstnärsinsats ledde till att detta med tid som uppmärksamhet nyss kom fram i samband med en konstutställning av installationer. Ett par konstnärer hade fått en golvyta på mellan 50 och 100 kvadratmeter till sitt förfogande. De slog sina kloka huvuden ihop: Hur visar man »tid som uppmärksamhet«? Det slutade med att de gick till ett kommersiellt företag och erbjöd dem att hyra golvytan och flytta delar av sin verksamhet till denna yta medan utställningen pågick. För detta krävde (och fick) konstnärerna ett ansevärt belopp. Vad var det då man såg och upplevde på utställningen? Jo, man såg företaget i arbete (det var naturligtvis en god reklamplats för dem) och som installation (!) den check som visade vad konstnärerna hade fått betalt.

Vad var då »konsten« i detta? Jo, själva idén och dess manifestation i checken från det arbetande företaget. Få av dem som var med kunde undgå att öka sin medvetenhet om att *tid för uppmärksamhet* har ett stort värde. Vi borde kanske oftare än idag ifrågasätta vem det egentligen är som skall betala vem.

Ett annat exempel. Visst vet Lego om att det är av största värde för dem om barnen vill lägga sin tid på Lego. Det är barnens tidsinsats som avgör om föräldrarna (och andra) vill lägga sina pengar på att köpa Lego. Vill inte barnen ha sin tid till Lego, blir Lego värdelöst. Lego som företeelse är inte vare sig duploklotsar för små fingrar eller pil-leribitar för stora fingrar, inte plast eller trä, inte ens i grunden *idén* om Lego, nämligen total exakthet vad gäller avstånden mellan knopparna och därigenom maximal flexibilitet och kompatibilitet i byggandet. Nej, egentligen är hela grunden till leksakens existens *barnens* vilja att investera sin tid och koncentration i Lego-arbete.

### **Mer tom tid**

Kan det finnas tidsrymder som man kanske vill ha och behöver ha som just okoncentrerade? Jag menar nu något annat än slötittande framför tv:n – en tid som mer uppenbart är alldeles tom. Min tid i hissen, till exempel, bör den inte få vara min? Jag har den visserligen inte till något särskilt; jag pratar sällan med mina medpassagerare, jag sjunger sällan i hissen, jag läser sällan. Men ofta är jag på väg till eller från någon eller något och vill ha denna hisstid till *absolut ingenting*. Den skall vara just min tomma tid. I

Sverige får den ofta (men inte alltid) också vara det, men i USA är det annorlunda. Låt inte detta komma hit, så att man också i Sverige börjar få ögonen på att »där i hissen, där gör folk ändå ingenting. Så där kan vi passa på med reklam, erbjudanden, information!«. Den enda positiva effekt jag kan se av detta vore att jag då ännu hellre än nu skulle ta trapporna i stället.

Det är mycket annat meningslöst störande som man inte kan bli av med just för att man är tvungen att vara där man är, sitta där man sitter, stå där man står. Alla dessa ramsor på tåg och liknande till exempel. Där man mångordigt och återkommande talar om hur mycket man hoppas på att vi skall trivas både med det ena och det andra. Ingen stänga-av-knapp finns. Har någon undersökt hur många som vill ha dessa störningar när de samtalar, när de kopplar av eller koncentrerar sig på en uppgift?

### **Tid för olikheter**

Vi människor är mycket mer olika än vad det var tillåtet att vara till exempel när jag växte upp. Då gick uppfostran ut på att man skulle vara som folk. Det fanns många fördelar med det. En av effekterna var att människor i arbetslivet kom att framstå som betydligt mer jämnstarka än vad fallet kanske var. Detta gav en självklar arbetets gemenskap: den ene visste ju vad den andre gjorde, för han gjorde själv samma sak på samma sätt.

Så kom teknikutvecklingen som möjliggjorde så mycket individualitet. Som exempel vill jag här beskriva en del av förändringarna som skett på en bank. Jag väljer bank för

att det på ett sätt är så lätt: det handlar om pengar in och pengar ut. Dessutom har alla människor varit i kontakt med en bank. Men låt inte tankarna stanna vid banken utan fundera på vilka motsvarigheter denna berättelse har på din egen arbetsplats.

Eva är en typisk representant för banktjänstemän. Hon är lite drygt 40 år och har varit på samma kontor i 15 år. Hon minns alldeles utmärkt väl hur det var när hon var nyanställd. Hur de satt där bakom disken i kassorna, nästan allesammans. På rad.

Alla hade ungefär samma ström av ärenden dagarna igenom – en blandning av många lätta och ett fåtal svåra uppgifter. De hade inte bara samma arbetsuppgifter utan utförde dem också på ungefär samma sätt. Och de hade ungefär samma utbildning, ungefär samma grundläggande synsätt och ungefär samma rutiner. Men så kom förändringarna.

Blotta tillkomsten av bankomater minskade trycket från kunder som bara ville ha kontanter. Möjligheten att sitta hemma, fylla i utbetalningsavier och stoppa sina räkningar i kuvert till banken för betalning hade också avlastat en del. När sedan allt fler började använda internet för allt fler bankärenden – då blev effekterna för personalen rejält märkbara. Nu hade inte bara de lättaste arbetsuppgifterna decimerats, nu försvann också stora delar av det halvsvåra och viss del av det helsvåra.

Eva och hennes närmaste arbetskamrater behövdes inte längre i kassorna i samma utsträckning. Men de fick nya arbetsuppgifter. Kunderna hade nu egna överblickar

och styrde och ställde med en sådan bravur att när de väl frågade Eva om något, var det ofta både svåra och ibland för Eva rentav nya frågor de kom med. När många människor själva aktivt finns med i en process, kommer det med naturnödvändighet fram just många nya tankar och förhållningssätt. Har man då som personal den gamla (nyss allenarådande) föreställningen att man själv borde ha tänkt alla dessa tankar långt före kunden och ha alla svaren färdiga, är det klart att man blir ställd och söker efter förenklingar.

Problemet med det nya och varierande är att man lätt blir stressad. Och det blev Eva. Det som var hennes problem och samtidigt hennes räddning är att hon då och då tittar på sin arbetssituation utifrån. Vad är det som gör att Pelle i rummet intill nu är mycket bättre än hon? Det var han ju inte förr. Hon repeterar i sitt inre: »Vi har samma utbildning, vi har arbetat lika länge, ...« Hon kunde också se att Birgitta blivit klart lysande. Varför var de så mycket bättre än hon på allt detta? Hon som de flesta av oss andra kunde inte nöja sig med insikten att hon kanske i stället hade blivit en stjärna på andra saker.

Bra i alla fall att hon ser skillnaderna medvetet, för skillnaderna finns och måste få finnas. Det är mycket värre om man inte kan erkänna det. I takt med att både kulturen och informationsteknologin gör det möjligt för oss att arbeta mer individuellt, kommer det fram som tidigare var dolt. Det är kanske så att vi har olika förmågor och intressen bakom den likartade utbildningen, bakom samma arbetstid, det tidigare identiska arbetsinnehållet och den till



synes lika förmågan. När så dessa olikheter får komma loss, växer de snabbt till sig. På gott och ont. Det är utmärkt att människor får bättre möjligheter att komma till sin rätt och utveckla de sidor av sig själva som de tycker är de roligaste. Men det ställer till med mycket vånda att det är så mycket man inte längre vet *säkert*, på order uppifrån. Vad förväntar sig chefen att man skall kunna – nu när alla kan så olika? Och hur reagerar kunder när de möter anställda som kanske ibland har olika kompetens? Och hur blir det om ett par år när detta gått ännu längre? Det beror alldeles på. Klarar man inte att göra upp med förväntningarna på likhetens trygghet och på att det till exempel skall kunna finnas entydiga och identiska tjänstebeskrivningar oberoende av person, kommer det att bli mycket komplext och konfliktfyllt på många arbetsplatser de närmaste åren. Men klarar man att utveckla helheten genom att låta de enskilda personerna specialisera sig (detta gäller ända ner i grundutbildningen och tvärsigenom yrkeslivet), kan det bli hur bra som helst. Mycket mer generöst, mycket mer tillåtande och därmed mycket stabilare.

Men ändå, tänkte Eva, om jag hela tiden skall känna det så att andra vet mer än jag? Om till och med kunderna vet mer? Hur skall jag kunna leva med det? Ja, det är inte så lätt. Kunderna är ju på sitt sätt lika konservativa i sina förväntningar som bankpersonalen är. Båda tror fortfarande att personalen alltid måste veta bäst. Men vi kommer att vänja oss, båda parter, vid att det inte alltid kan vara så. I det ögonblick vi slutar att belasta det nya förhållandet med de gamla värderingarna, blir det inte längre så viktigt vem

som i varje detalj kommer att veta mest, vem som kommer att vara lärare och vem som kommer att vara elev. Det kommer att bölja fram och tillbaka på ett helt annat sätt.

Viktigt för bankpersonal blir att samla också sådan kunskap som banken tillförs från kunderna. Finns det något som man skall värna om så är det just att strukturera sådan kunskap. Det är där som de professionella i alla sammanhang har sitt stora försprång. Den nya detaljkunskapen, som man kanske fick via en kund, kan personalen sätta in i ett relevant sammanhang, för de har redan klart för sig hur strukturen i stort ser ut.

Men de överordnade då och kollegerna – hur skall man kunna leva i ett avspänt förhållande till dem om man hela tiden känner sig stressad av allt man inte kan men kanske borde kunna? Ja, det är inte lätt. Men det blir lite lättare om man inser att svårigheterna gäller också för cheferna och också för arbetskamraterna. (Tänk så ensam ensamheten skulle bli, om alla vi ensamma kom samman!) Borta är Socialstyrelsetryggheten med tilliten att de där uppe, överst, var de som visste bäst. Synd på ett sätt, för den tidigare upplevda (sken)tryggheten var behaglig. Och så inkluderade den att vi hade så många yttre hinder att revoltera mot. Men nu har vi ju gjort oss av med dem, så då gäller det att försöka gilla (det nya) läget.

Till den som säger att det värsta är att man inte längre vet vad cheferna förväntar sig att man skall kunna, kan jag bara säga ett: Så *bra* att du ser det. För så är det. Och det kommer bara att bli värre (läs »bättre«). Jag skulle vilja se den chef som efter en fortsatt långtgående individuell

anpassning hos sin personal kommer att kunna detaljstyra med hänsyn tagen till vars och ens kapacitet.

Det finns inga chefer med mindre än att det finns några som vill bli ledda (eller som åtminstone accepterar ledaren). Garanterat vill vi ha ledare i krissituationer – då blir vi lätt som små barn som tyder sig till ledaren och vill att någon skall bestämma. Detta kan utgöra en fara för de anställda i nya situationer där inte heller ledare riktigt vet. Men ledarbehovet behöver kanske inte motsäga tillväxten i olikhet. När vi nu gör saker så olika, också om vi på ytan har en och samma uppgift, behövs det just ledare som kan peka ut och diskutera *vad vi egentligen skall göra, varför och vart vi är på väg*. Det är den sortens frågor (och svar) som håller oss samman. Frågan *hur* kan däremot med fördel överlåtas på den enskilda. Detta blir den största skillnaden mot hur det var förr. Då reglerade och regerade chefen genom att besvara frågan hur. Nu kan det meningsfulla ledarskapet med fördel utövas via *vad, varför* och *vart*.

### **För små marginaler**

Tillbaka till bokhyllmetaforen. Det började med att hela livet, fyllt med vardagsuppgifter och en och annan högtid, rymdes på en hylla. Så började vi skjuta ihop våra gamla uppgifter till högst en femtedel av hyllan, och så fyllde vi på med nytt. Jag har tidigare ifrågasatt om vi verkligen orkar med en så stor andel av kreativt skapande (detta gäller också för hantverksyrkena) och så lite av rutinuppgifter i vilka huvudet åtminstone till en del kan koppla in autopiloten. Det är inte säkert att vi klarar att ha ett kreativt och enga-

Jag behöver inte orka för att du orkar.  
Du behöver inte orka för att jag orkar.

gerat innehåll hela tiden. Och än värre blir det om vi samtidigt utökar tiden. Tänk på hur *en* hylla i bokhyllan var metafor för innehållet i en dag. En hylla är lagom. Men när uppgifterna där genom teknikutveckling tidsmässigt pressats ihop med 80 procent, och om vi inte bara fyllt ut hyllan med annat utan också fyllt på nästa hylla och nästa – då är det hyllor som vi inte har kapacitet för. Vi har glömt att ta hänsyn till den tid det tar att lära nytt, möta ny teknik, resa till och från våra arbetsplatser, ingå i nya gemenskaper, klara nätverkssamhället, klara den ökade komplexiteten också i det personliga, till exempel i att barn, föräldrar, anhöriga, vänner var för sig också har många nätverk som vi vill ha åtminstone marginell kontakt med. Till sist båg-  
nar inte bara första hyllan utan också andra hyllan och kanske fler.

### **E-kommunikation**

Så bra det hade varit om allt detta hade syntts så tydligt som jag nu beskriver det. I praktiken är det sällan vi ser hur vi överexploaterar vår tid. Man kan alltid göra lite till och lite till, tror vi. Dessutom sporrar vi varandra (oftast underförstått) med »orkar jag, så orkar du«.

Ett praktexempel på det osynliga har många av oss i vår elektroniska post. Man kan i förstone tycka att den är nog så synlig, men så är det inte efter ett tag. För mig är alla de snabba meddelandena helt i sin ordning – dem ser jag och svarar på blixtnabbt. (Fast vilar jag mig någonsin från att jag gör det så snabbt?) Under alla omständigheter är kortmailen mycket effektivare än omvägar över brev och fax

och försök till telefonsamtal när mottagaren inte är där. En biverkan kan dock vara att eftersom det blivit så lätt att e-kommunicera, belastar vi kanske varandra alldeles i onödan med småsaker som vi lika gärna kunde klarat upp var för sig.

Förutom att klara av de snabba mailen, klarar jag också dem som behöver riktigt långa svar. Det gör jag genom en självpåtagen disciplin som får mig att prioritera det svåra och det roliga. Jag vet ju att det lätta och tråkiga inte behöver prioriteras – det återkommer av egen kraft i form av alla mina dåliga samveten.

Kvar är de mellanlånga svarsmailen. Det är mail som tar 20–30 minuter att besvara men just dessa » hinner jag inte nu, jag tar dem sedan«. Ett »sedan« som egentligen inte finns. Jag markerar dem med röd flagga.

Alla dessa rödflaggade viktiga mail sjunker snabbt ner under nedre bildskärmskanten – och så ser jag dem inte mer. Men jag vet ju om att de finns; jag vet om att jag har ett allt djupare Röda Havet i min dator. Det inger extra osäkerhet att jag sällan vet hur djupt det är.

Att sakna överblick, att inte veta hur mycket man ligger back – det är inte bra. Det är med saknade överblickar som med alla andra sammanhang där man tappar taget: När man tappat överblicken, blir det hela värre liksom av sig självt. Ungefär som det är med det materiella: Håller man bara ordning, går det något så när lätt att bibehålla den, men är det redan tillrört, så rör man till det ännu värre. Det diffusa är inte blott slitsamt i sig utan förmerar sig också snabbt.

Mitt i alltihop kan man ju (oväntat, gudbevars) bli sjuk i en banal förkylning eller kanske något av barnen blir sjukt. Då faller alltihop. Det är precis som med de kinesiska tallrikarna. Där gäller det att hinna tillbaka från den sista snurrande till den första innan den första har fått för låg hastighet och trillar i golvet. Kommer man för sent tillbaka till den första, trillar inte en utan alla.

### **Underhåll tar tid**

Bristande snöröjning i Stockholm, tåg och räls som inte klarar snön – vad handlar det om egentligen? Det finns säkert organisatoriskt klanteri och massor av fel som ligger bakom. Men det finns också något annat som vi knappt har börjat tala om. Det är ju så *mycket* som kan hänga upp sig. Vi har så *många* tåg som skall gå så *snabbt* på så *många* mil räls. Och det är så *många* bilar och människor som måste komma fram så *fort* i storstaden.

På sitt sätt klarade man snöpåfrestningar och andra mindre variationer bättre på 1950-talet än vad vi gör nu, 50 år senare. Det handlar inte om att man var »duktigare« på den tiden utan om att allt då skedde i ett lägre tempo och att man inte hade så mycket att hantera. I en samtid som vår med så många prylar, så mycket som människan hittat på, behövs det också mycket förvaltning och underhåll. Den tiden är det få som räknar in. Det är en av orsakerna till att tidsbesparande teknologi så lätt blir stressdrivande. Också Teknik Tar Tid.

Informationsteknologi är ett exempel på ett teknikområde där det behövs mycket underhåll. Alla som har en

Mer är inte framför allt mer.  
Mer är annorlunda.

Räkna inte bort tid för underhåll.



website behöver tid inte bara för att göra omstarter, underhålla tekniken och tillföra ständigt nytt material utan också för att förvalta det gamla, rensa upp och arkivera. Vi kan ju i datorn skaffa oss fantastiska bibliotek av skrift, musik, bild. Och bibliotek kräver biblioteksarbete. Den insikten har inte satt sig ännu.

När till exempel Lunds tekniska högskola, min arbetsplats, lägger ner sitt universitetsbibliotek och när Lunds universitet skär ner på verksamheten på huvudbiblioteket – då har något blivit allvarligt fel i tankeföreställningarna. Det är ju *biblioteksfunktionen* (i dess vidaste bemärkelse, inkluderande en alltmer dominerande internetburen del) som är A och O för universiteten – det är ju det som är universitetets hjärta. Mitt under explosionen i informationsteknologin behöver man som forskare mer stöd och hjälp med kunskapskatalogisering och sökning än någonsin förr. Visst kan vi numera göra mycket mer själva – men just därför behöver vi mer hjälp. Förstås.

### **Om växlingsrytmer**

Nya eller omvandlade gamla yrken kan vara annorlunda bland annat genom att man behöver hitta nya avbytningsintervall. En del av de nya yrkena har visat sig vara mycket stressande. På nummerupplysningen, till exempel Telias 118118, lär man inte klara sig särskilt länge som svarare, ens vid täta byten.

Ett exempel på en mer traditionell yrkesgrupp som utvecklar en stark arbetsrelaterad stress är snabbköpskasörer. En ständig ström av ärenden kombinerad med ett

ständig möte med nya människor hör uppenbarligen till det riktigt slitsamma. Kanske är somliga av deras svårigheter gemensamma med teckenspråktolkarnas. Dessa skall ha uppmärksamheten på den talande, men de skall rikta sig mot en annan. Tolken lyssnar hela tiden, medan hon samtidigt kommunicerar det nyss sagda med hjälp av tecknen. Hon måste alltså vara närvarande i två ögonblick samtidigt och i två riktningar samtidigt. Inte så konstigt att teckentolkar löser av varandra så ofta. Kanske har de hittat en växlingsrytm som andra nya yrkesgrupper kunde försöka dra nytta av – inte för att den är direkt överförbar men väl för att resonemangen bakom den och erfarenheterna av den kan ge viktiga associationer för andra yrkesgrupper?

### **Amatörernas intåg på scenen**

Ett exempel på det som blivit inte främst »mer« utan annorlunda är att somliga servicefunktioner försvunnit eller omvandlats. Mitt manuskript, till exempel, det skriver jag förstås själv. Det är mina fingrar som fladdrar över tangenterna. Jag tycker om att på detta sätt göra färdigt text själv. Det finns ett lugn i det. Det är fint att själv få den direkta återkopplingen mellan den inre tanken och bokstäverna på skärmen och papperet. Jag tycker också om att själv direkt kunna lägga ut texter på nätet och att enkelt kunna ändra i dem. Det är ett speciellt sting i att på egen hand *omedelbart* och för alla intresserade kunna tillföra något nytt eller ändra i något gammalt på internet.

Förr skulle det till ett eller flera sekreterarled innan ett manus kom på papper. Men jag är inte säker på att resulta-

tet blev bättre för det – tekniken och jag klarar kanske tillsammans just dessa uppgifter väl så bra som vad en forna tiders sekreterare och jag kunde göra tillsammans. Sekreterare behövs i dag till så mycket annat – men i ytterligt begränsad utsträckning till manushantering. Det nya i manusprocessen är att det inte finns så många flaskhalsar som jag är beroende av och inte heller så mycket som jag måste kommunicera kring. Jag får resultatet ändå. Styrkan i detta är densamma som svagheten: Jag är mer gränslös i tid, i rum, i allt. Med gränslöshetens för- och nackdelar.

Det är en ny balans som skall till idag mellan professionella och amatörer. Amatörens halvbra resultat kan ibland kompenseras av en görandets glädje. Ja, processer är viktiga, och det finns andra värden än att ett resultat skall vara förstklassigt i alla sina delar. Bäst blir det förstås om man har möjlighet att be om professionell hjälp till det svåraste. Och sämst om för få människor gör alltför mycket som de egentligen inte kan och om de därtill också skall kommunicera det de inte kan till alla andra. Då kan blandningen av att alla skall göra allt bli mer till besvär än till nytta.

Dessutom är det ju inte sant att »alla« skall göra allt. »Alla« är på väg att bli en allt mindre grupp, samtidigt som gruppen av dem som blivit över ökar. Ett samhälle byggt på behövda och obehövda är en orimlighet.

### **Ökande behov av nya tankar**

Det är så mycket som vi skulle behöva se klarare. Kanske skulle nedanstående fyra punkter kunna omvandlas till forskningsansatser?

Det tidsbesparande och det stressminskande  
är inte detsamma.

Men det är inte heller varandras motsatser.

- Tänk på den teknologiska utvecklingen från år 1950 och framåt. Hur kan den ha medverkat till ökad stress, särskilt under de fem senaste åren? På vilket sätt har internets tillkomst bidragit till en ökning av stressen? Och i vilken utsträckning har internets tillkomst också varit lugnande?
- Tänk på stress som ett handikapp som gäller dig och mig. Vi båda är kanske än så länge förskonade från allvarigare funktionshinder i traditionell bemärkelse. Men hur är det med stress? Hur mycket pressar vi oss, hur mycket låter vi oss pressas – och hur mycket stress klarar vi? Detta är både personspecifikt, grupp-specifikt och miljöspecifikt. Det skulle räcka långt om vi åtminstone kunde ringa in de allvarligaste riskfaktorerna. Och också försökt hitta åtminstone några motgifter. Stress-serum vore inte illa – men bäst är förstås allt som innebär ett förebyggande. Hur finner man det?
- Kan man använda teknologi för att minska stress? Observera att stressminskande *inte* är det samma som tidsbesparande men inte heller dess motsats. Det tidsbesparande och det stressdrivande måste analyseras helt skilda från varandra.
- Tänk om olika grupper kanske sitter inne med lösningarna på varandras problem. Det har gått så fort att skapa en grupp av utanförställda och en annan

grupp av tidsnödiga. Ingen av grupperna har det bra idag. Kan båda få det bättre, inte genom särlösningar utan genom tvärlösningar?

## **Mobila möjligheter och omöjligheter**

Fundera ett tag på tingesten på din arm, det mest använda handikapphjälpmedlet av alla: armbandsuret. Mobilklockan. Människan är dålig på att med sin kropp mäta tid. Klockor dök upp på kyrkor och tågstationer och hemma i finrummet och till och med i köket. Klockorna var länge i mycket ett kontrollinstrument. De fanns där de fanns och bara där, och överheten utnyttjade dem ofta för sina ändamål.

Vilken fantastisk inverkan på hela kulturen det måste ha fått när man införde västklocka och armbandsklocka – en klocka som man hade *med* sig. Den var i många år den klassiska konfirmationspresenten och representerade inträdet i de vuxnas värld. Det var denna rörliga klocka som möjliggjorde att människor kunde stämma träff på given plats vid given tid. Att ha en exakt tidsangivelse med sig ändrade förutsättningarna för det mänskliga samspelet.

Mobilradion (»transistorn«) ändrade också förutsättningarna för detta samspel. Ännu större förändringar medförde mobiltelefonen. I Sverige, som är ett av de allra mobiltelefonföretag länderna i världen, har effekterna av mobiltelefonen infiltrerat i stort sett alla människors liv. Själv har jag i många tidigare sammanhang försökt visa på hur ständig tillgänglighet via mobiltelefon faktiskt förhindrar möjlighet till koncentration. Jag skall inte upprepa

mig här men kan väl konstatera att mobiltelefonen garanterat inte är utan skuld i den stressvåg som för närvarande sveper fram över oss. Visst kan du i ditt inre frammana den vanliga synen av människan som rusar framåt på trottoaren, redan hopplöst försenad vad gäller mötet hon skall till. Men därtill också med en ivrigt smattrande röst i mobiltelefonen. Vad finns kvar av det ögonblicket, förutom känslan av stress?

Bilen, slutligen, är numera så inbyggd i hela vårt samhälle, i kulturen, i sättet att tänka, att den är omöjlig att tänka bort. Också människor utan egen bil präglas av en kultur så bilburen att vi sällan räknar med avstånd, bara med tid som det tar att förflytta sig. Till en början betydde bilen mycket positivt. Den medförde att en resa till och från staden från dess närmaste kringbygd inte längre tog så lång tid. Men vad hände när vi började köra, köra, köra? När alla barn i alla sammanhang skulle skjutas till alla möjliga aktiviteter, när alla exotiska varor skulle transporteras världen över, när E 4 och E 6 blev till långtradarormar – vad står allt detta egentligen för? Har vi verkligen underlättat livet för oss? Eller har vi bara tappat taget om det?

### **Informationsteknologins möjligheter och tyranni**

Människan klarar inte hur många »och« som helst. Informationssamhället har sitt eget sammanbrott inbyggt i sig. Eftersom människan är inblandad kan kommunikationen bara nå ett visst tak. Sedan orkar vi inte längre.

Informationsteknologins möjligheter vädjar uppenbarligen till något djupt och starkt inuti oss. Vi är ju flock-

djur. Vi *vill* ju kommunicera. Och nu har vi fått teknik för det: möjligheter som nyss var alldeles otänkbara. Inte konstigt att vi tar dem. Inte konstigt att omfattningen av »Röda Havet« och »Och:ets tyranni« blivit så stor.

Antag att du vill ha fatt på musik, till exempel »Aufforderung zum Tanz«. Du hittar den!

Antag att du söker en bild på någon/något. Du hittar den! Sök till exempel på [www.google.com](http://www.google.com) och klicka på »bilder«. Det är en sökmotor som inte går av för hackor. När jag skrev detta sökte den igenom 2 tusen 73 miljoner 418 tusen 204 webbsidor. Och när du läser, har det säkert blivit fler. Uppslagsverk börjar kännas så begränsade, också för mig som alltid velat ha uppslagsverk inom räckhåll. Ännu en gräns har flyttats.

Antag att du söker en grupp människor att samtala med. En speciell idé- eller intressegemenskap – »community« som det heter på amerikanska. Det kan vara intresse-gemenskaper kring barn (föräldrarnätet går inte av för hackor), kring värk, blommor, fåglar, bilar ... Lätt hittar du fram till andra människor som också är intresserade av samma område. Som golden retrievrar kan vi lägga ner byten framför varandras fötter och hjälpas åt på ett sätt som aldrig varit möjligt tidigare. Både på arbetstid och på fritid. Ja, vi kan uppnå så gränslöst mycket.

Det blir intressant att studera vad som händer om/när informationsteknologin hittar sin plats också i de kulturer där närhet mellan många människor alltid hört till dagen – i den lilla skalan. Kulturer där man alltid varit omgiven av familjen och byn och där varje tecken på en önskan att dra



sig undan tolkats som sjukdom. Kanske är det dessa kulturer som bättre än vi kan hitta en mänsklig balans till informationsteknologin. Vi västerlänningar är ju egentligen väldigt ovana vid ständig kommunikation med många. Vi är ättlingar till särlingar och semieremiter, vi som har en både tidsmässig och geografisk närhet till de nybyggare i Vilhelmina vars totaliserade dagliga leverne skildras i den bok av O.P. Pettersson som jag tidigare tagit upp.

### **Lugn-och-ro**

Historikern Birgitta Odén var den första som förde fram tanken att »Vårdfällan« kanske är ett av dessa begrepp som låser fast tanken åt fel håll. Tänk om vården och omsorgen om barn och gamla, sjuka och funktionshindrade människor också för den vårdgivande människan oftare är en förmån än en fälla? Tänk om det är effekterna av att kvinnor är så starkt överrepresenterade i all vård och omsorg med beröring och närhet som gör att kvinnor lever längre och klarar somliga påfrestningar bättre än män?

Vad skulle det då kunna vara i kroppen som kan ge dessa effekter? Kanske det oxytocin som fysiologen professor Kerstin Uvnäs Moberg inriktar sin forskning på.

Oxytocin är en kroppsegen substans som medverkar till mer lugn-och-ro och mindre smärta och som frigörs genom bland annat beröring, amning, kärlek, närhet. Intressant. Men det är så lite forskning som ägnas lugn-och-ro-systemen och så mycket som ägnas stress och smärta. Ja, den sympatiska delen av det autonoma nervsystemet (den del som står för försvar, rädsla, ilska, stress) får bortemot tio gånger

mer forskningsuppmärksamhet än den parasympatiska del som är involverad i vila och tillväxt.

Är då detta bara en snedfördelning i forskningskulturen? Nej, det ligger djupare än så. Vår kultur är så målinriktad att vi har svårt att fokusera på det stillastående. Både det aktiva och det passiva behövs. Själv tror jag inte ett ögonblick på att en ren drönartillvaro (sådan som den på bilderna från Edens lustgård) utgör drömmen för oss alla. Men vår samtids hets- och rörelsefixering innebär uppenbarligen inte heller den totala lyckan. Insatser som gjorts för att bemöta stressen har inte varit särdeles framgångsrika. Det kan bero på att de satts in i motvind, och att det faktiskt är just de som gjort att stressökningen inte blivit ännu större. Tänk om en kompletterande lösning kan ligga i att försöka *öka* tyngden i lugn-och-ro-vågskålen, det vill säga aktivera kroppens eget system för detta, snarare än att *minska* tyngden i stress-skålen? Det är trots allt balansen som är det viktiga.

Titta på barnen! De är mästertliga på att hitta rätt balans, bara inte vi vuxna med vårt jäktande för in dem i en obalans. De växlar fulländat på egen hand mellan rörelse (intensiv lek) och stillhet (söker närhet, beröring, vila, upp i knäet, tummen i munnen, lyssna till saga) och så återigen rörelsen. Kanske kan vi vuxna också bli bättre på sådana växlingar – bara vi förstår mer om orsak och verkan i lugn-och-ro-systemet? Lugn-och-ro representerar inte bara frånvaro av rörelse – det har också ett eget innehåll.

Än en gång: det finns en koncentration i vår kultur på det målinriktade, på rörelsen, medan intresset för den nöd-

vändiga vilan och tillväxten och läkningen under vilan är så mycket mindre. Några exempel:

Det finns så många dataspel som stimulerar adrenalinproduktionen via rädsla och tävlingsinstinkt. Men var är alla datorspel som låter oss vinna genom att vara goda, vara hjältar, hjälpas åt, vara nära, beröra och beröras? Oxytocinstimulatorer, alltså?

Det finns varje dag en aldrig sinande ström av nyheter om våld och övergrepp, krig och fasor. Men när 27 000 (!) scouter samlades i Skåne sommaren år 2001, var massmedierapporteringen marginell. Tänk vad alla dessa människor gjorde *tillsammans*. Deras improviserade samhälle klarade på många sätt sina problem bättre än vad vårt permanenta gör: transporter, mat, ickevåld, ickestöld, ickekark och ickesprit, ickenedskräpning och mastodontnöjesaktiviteter, bland annat jättekonsserter, utan ett enda olyckstillbud. Vilken nyhet detta skulle ha kunnat vara och vilken nyfikenhet som skulle ha kunnat uppammas om vi stimulerats till frågan: *Hur gjorde de för att klara allt detta?* Media är inte bara olycks- och eländesfixerade. De är också individfixerade. Vinnaren, individen, kan man skriva spaltkilometer om, men vad gör man med dem som var mästare i samarbete?

Körsångare och orkestermedlemmar – de vet nog mycket om oxytocinets stimulering och effekter. Likaså Stiftelsen Globträdet som med ständigt flera barn bygger framtidsskepp och kanske rentav så småningom Olympiska spel där den kommer att vinna som är bäst på att samarbeta.

Och kanske är något nytt på väg att bryta igenom också i makrokulturen. Många letar sig till gemenskaper där man känner att tillsammans med dem, med just dem, går det att göra något som man inte kan göra var för sig - och kanske inte heller i andra gemenskaper. Den framväxande *sociala ekonomin* har som sin grundförutsättning just att det finns sådana självvalda gemenskaper som det mänskligt är ekonomiskt att vara i. Den sociala ekonomin kräver annorlunda demokratiformer, nya företagsstrukturer, ny lagstiftning, andra skatteregler och – inte minst – ny forskning. Om oxytocin, till exempel. För visst vore det fint att få lite mer av just det goda i livet?

## 6. Vad gör vi nu, då?

På ett sätt är känslan av att vara stressad så personlig att rubrikens vi-fråga kan upplevas som omöjlig att besvara eller ens kommentera. Det är kanske som om man bara kunde fråga »vad gör *jag* nu, då?«. Men all statistik visar att du verkligen inte är ensam om just dina stressupplevelser. För även om yttringarna kan vara unika just för dig, kan både orsakerna till din upplevda stress och effekterna av den vara likadana för dig som för många andra.

Alla översköljs idag av många inbjudningar att göra mer och mer. Vi omges av mycket mer brus än tidigare. Förutom bruset finns det också mycket annat som påverkar oss till att hela tiden känna som om vi borde göra något mer, nu genast. Som om vi säkert glömt något viktigt. En del av detta stressdrivande finns som strömningar i kulturen, annat hör till planerade ekonomiska och politiska förändringar, åter annat verkar bara ha blivit så. Men konsekvenserna för oss själva är en följd av den upplevda summan. Och den var aldrig planerad av någon.

Låt mig räkna upp några av de allra största förändringarna som skett så att det blir tydligt att de i sig kan ha varit i allra högsta grad positiva men ändå medverkat till stress:

- Vi blir idag avsevärt mycket *äldre* än för hundra år sedan.
- Vi har en *pensionsålder* som sattes vid en tidpunkt då en stor andel av människorna inte uppnådde denna ålder – men pensionsåldern kvarstår oförändrad eller sänks trots att människor sällan är fysiskt utslitna vid pensionering.
- Vi har en fantastisk sjukvård.
- De flesta kan idag mer än ett språk och har varit i flera länder.
- Vi ingår i många gemenskaper, inte bara hemmets och arbetsplatsens.
- Få människor sliter idag ut sig fysiskt.
- De flesta har bra bostäder.
- De flesta får näringsriktig mat varje dag.
- Många möter numera ytterst sällan tystnaden eller mörkret.
- Möjligheten att utveckla sin personlighet har vuxit starkt.

Det här är förändringar som har skett under en eller ett fåtal generationer. Därför finns det nu en konstig dubbel-exponering. De gamla normerna lever kvar och statuerar att det är så man skall leva. Men samtidigt finns vi i en omvärld, där det vanliga starkt avviker från de gamla normerna. Den samtida omvärlden säger alltså ett, normeftersläpningen något annat. Effekten blir att människor nästan aldrig är i fas på något område, vare sig med sig själva eller med andra eller med kulturen.

I det läget kommer rådvillheten och osäkerheten vilket

i sig är starkt stressdrivande. Att ofta och i övergripande sammanhang vara villrådig inför *vad jag skall göra, hur jag skall leva – och varför* – har en tärande inverkan.

Jag skall här samla ihop de förslag som jag givit i boken om vad man kan göra åt stresspressen och lägga till ytterligare några. Men jag försöker mig inte på någon gradering – det som är viktigast för mig är kanske inte alls viktigast för dig. Förresten ryggar jag inför min 20-punktslista nedan – vem är jag att kunna skriva dig något på näsan? Det kan jag inte. Det vill jag inte. Jag vill bara att listan skall ge dig lite struktur, lite igenkänning, lite uppslag, lite avståndstagande. Och kanske ett och annat fnitter.

Därtill hoppas jag på ett starkt engagemang från många. Själv tänker jag försöka gripa mig verket an med ett forskningsprogram, Pace-making, avsett att beröra både orsaker, verkningar och motåtgärder vid stress.

## **1. Prova på några inledande små tips**

### SKAFFA DIG SKYGGGLAPPAR

Öva dig i att sätta på dig skyggglappar. I konstruktiv bemärkelse. »Nu håller jag på med detta. Nu är jag inte tillgänglig för andra. Nu tänker jag inte också på det och det och det.«

### SÄTT IN ALLT ANNAT I »DET BLÅ SKÅPET«

Tycker du inte om metaforen om skyggglappar kan du skaffa dig det blå skåpet i stället. Öva dig i att sätta in små figurer i det blå skåpet för sådant som kanske trycker på (inifrån eller utifrån), men som du vet att »nej, detta håller jag inte på med nu!«. Du kanske varken behöver konkreta

symbolfigurer eller ett riktigt blått skåp – det räcker kanske för dig med tänkta figurer och ett tänkt skåp för att du skall få stopp på dansande tankesplitter och fladder, när du vill koncentrera dig och bli av med mång-snurret.

#### SKAFFA DIG EN STOR STOPP-KNAPP

Sätt en stopp-knapp på bordet där du arbetar. Eller i ett hörn hemma. Det skall helst vara en som man kan trycka på på riktigt – en fjädrande. Gå dit och tryck på den när det blir för mycket – som en markering för dig själv. Det lättar lite grand. Faktiskt. Man kan få ork att stanna upp när man väl tryckt på stopp-knappen. Är du mer ambitiös, kan du börja skriva upp vid vilka tillfällen du går och trycker på den. På så sätt kan du se när du känner dig mest stressad och vad det är som förorsakar det. En början så god som någon.

#### SKAFFA DIG EN LEKSAKSHUND MED RÖRLIG SVANS

Ofta är det när man förlorar kontrollen som man tappar överblick, framförhållning, egenmakt. Då är det som om »svansen viftar hunden« och inte tvärtom. Ibland hjälper det att bära med sig en sådan tankefigur: »Är det nu inte svansen som viftar hunden? En gång till!« Det kan hända att detta egentligen är något som gäller för hela din arbetsgrupp. Men någon måste börja att se det. Och någon måste börja hävda hundens rätt att vifta svansen.

#### HITTA PÅ EN ANNAN ALMANACKA

När du ändå är på gång: Börja fundera över hur en alternativ kalender skulle kunna se ut. En annan än den vanliga



där man bara skriver upp de tidsfixerade händelserna. Hitta på en kalender där du skriver in både förarbete och efterarbete och allt det asynkrona, även vilan, avkopplingen, göra-ingenting-tiderna. Undrar hur en sådan kan se ut?

#### HITTA PÅ BÄTTRE ÅTERKOPPLINGAR

För att göra det diffusa jagandet mindre stressande behövs det bättre synliga återkopplingar. Man kan inte nöja sig med: »Jag är säker på att jag glömt hur många saker som helst, men jag kan inte komma på en enda. Eller, förresten, jag kan komma på tusen – men alla dem hinner jag inte med. Hur skall jag veta vad som är viktigast?« Det är fullt möjligt att hitta hjälpmedel mot detta. Men obehaget måste först fram i ljuset – så som skedde när jag tidigare beskrev det djupnande »Röda Havet« i mailsammanhang. Har man väl satt fingret på obehaget, har man ofta redan börjat reducera det.

#### UTÖVA GÄRNA LITE PERSONLIG NOSTALGI

Det är mycket som du gjorde för tio år sedan som du inte gör längre. Somligt är det kanske skönt att vara av med, annat kanske du saknar. Tänk efter! Och fundera också över om det finns effekter och bieffekter av det som du gjorde förr men inte längre gör. Som du nu saknar. Som du kan uppleva som stora hål i ditt liv i stället för de stora mängder av lugn-och-ro-bomull som du förr hade runt dig i vardagen.

Hitta på en kalender där du skriver in både förarbete och efterarbete och allt det asynkrona, även vilan, avkopplingen, göra-ingenting-tiderna.

## RENSA UPP I DINA DÅLIGA SAMVETEN

Att rensa upp i sina dåliga samveten hör kanske inte till kategorin »småtips« – men det gör egentligen inte de andra tipsen heller. Om du tar dem på allvar. Visst låter det lite tramsigt med skygglappar och blåa skåp och stopp-knappar och hundar med svans, men vågar du ta dem till dig, är de verkligen inte banala.

Dåliga samveten kan vara *bra*, om de har mer konstruktiva än tärande effekter. Men har föräldrars nuvarande ständiga dåliga samvete gentemot sina barn det? För två generationer sedan var ett dåligt samvete från vuxna gentemot barn ovanligt och för tre generationer sedan var det inte bara obefintligt utan otänkbart. Med vår tids mått mätt borde de tidigare generationerna haft *mycket* sämre samvete mot barnen än vad vi har. Men det hade de inte. Varför? Och blev det sämre för barnen genom det? Varför har du dåligt samvete? Leder det till något konstruktivt – för barnen? För dig?

## 2. Öka de upplevda marginalerna

Om man har stora marginaler är man långt från avgrundens rand. Då har man överblick, framförhållning, improvisationsmöjligheter – kort sagt en upplevd trygghet också i en föränderlig värld.

Jag vill ta punkten *öka marginalerna* tidigt på listan, här i den inledande, främst individuella delen. Inte för att jag i och för sig tror att vi är hänvisade till att öka våra marginaler bara var för sig – mycket av detta är kollektivt. Men det är ändå bara du som kan känna var dina gränser går, och

det är bara du som kan lära dig att känna igen hur det känns när du rör dig ute i marginalerna.

I marginalläge skall larmet gå, skygglapparna skall göras totalt ogenomträngliga, det blå skåpet skall fyllas och sedan hållas helstängt, stopp-knappen skall tryckas ned, hundsvansen skall kontrolleras etc. Det kan hända att det tar lite tid innan du kan få din omgivning att hjälpa dig, men du måste själv sätta in alla motknep genast. Inte bara för att du annars riskerar för mycket, utan för att det är så fruktansvärt obehagligt att vara för länge där ute i marginalerna och kanske tangeras avgrunden ännu oftare.

Detta om det akuta läget att vara ute i marginalläge. Det finns människor som alltid är där och som har lärt sig att hantera det – men frågan är om det är värt priset? Säkert bör de flesta av oss – för vår egen skull, för våra närmastes skull och för samhällets skull – försöka undvika marginalläge helt. Särskilt om man vet med sig att man är stresskänslig.

Jämför dig inte med andra i en missriktad iver att »orkar hon, så orkar jag«. Så är det inte. Vi är olika, också i detta.

### **3. Öka de faktiska marginalerna**

Förr i världen var det ingen som drömde om att ha en hyresfastighet utan att ha en fastighetsskötare och ibland en portvakt som man kunde vända sig till. De fanns där, och de hörde till. Deras existens var en förutsättning för att huset skulle fungera. Man räknade med att underhåll måste få kosta. Och i någon bemärkelse hörde fastighetsskötaren och portvakten till husets marginaler.

Idag har vi i många sammanhang räknat bort underhållet. Det har varit ett av våra sätt att tära på marginalerna – för det är klart att egentligen behövs underhåll och marginaler i allt. Hur mycket stresspåfrestning kommer inte av att man räknar bort alla behov av underhåll, reparationer och egen investerad tid för att täcka över fallerande underhåll?

SJ, Banverket, Vägverket med flera samhällsaktörer skulle behöva sätta av mycket mer till underhåll för att kunna hålla igång så mycket med en sådan hastighet och ett sådant ömsesidigt beroende. Det är pinsamt att vi blir så överraskade varje gång det hänger upp sig.

Vad gäller individens restider vet tidsoptimismen inga gränser. Det är nätt och jämt att man ens räknar med de faktiska restiderna i den egna dygns- och veckoplaneringen. Ändå vet ju alla att man först och främst måste räkna med dem, och så utöver dem marginaler för förseningar. Men sådana marginaler går inte att få in i planeringarna i våra hämta-lämna-liv. Därför väljer vi att räkna bort dem – och får i stället bakläxa, gång på gång på gång.

Inte heller räknar vi med att barnen eller vi själva blir sjuka – fast vi bara behöver sätta oss med almanackan från i fjol och summera hur många sjukdagar som kan vara troliga också detta år. Att inte räkna med sjukdom är lika aningslöst som att tro att solen alltid skiner. Men ändå gör vi det.

Ja, det är värre än så. Trots att koden »hemma för vård av sjukt barn« finns, är ofta arbetsplatserna inte dimensionerade för att klara en sådan frånvaro gång på gång på gång. Man kan ha hur förstående kolleger som helst – men

när man vet att de har svårt att klara sig om man stannar hemma med Pelle, hur gör man då? Jag tror och hoppas att de flesta väljer Pelle – men jag vet att de inte gör det utan vånda och inte utan stress. När din arbetsplats minskade *sina* marginaler, minskade också dina och dina arbetskamraters. Dessutom kan det hända att du genom den fortgående specialiseringen/effektiviseringen är i en situation där ingen annan kan göra ditt arbete.

#### **4. Erkänn skillnader mellan olika arbeten vad gäller frånvaroeffekter**

På somliga arbetsplatser är arbetet så individspecifikt att det helt enkelt inte kan utföras av någon annan. Där måste man alltså när man kommer tillbaka ta sig an också det som blivit liggande medan man själv eller Pelle varit sjuk. Det är precis som hemma: sådant arbete som inte blivit gjort genom att man inte varit där, har ofta inte heller gjorts av någon annan. Och det *måste* göras, för att annat skall kunna göras.

I detta ligger en stor del av förklaringen till varför somliga av oss inte har några formella sjukdagar. Vi är kanske inte friskare än andra, vi ställer kanske bara till det genom att gå omkring som smitthärdar. Men vi vet på förhand att vi senare inte skulle orka med effekterna av att ha varit sjukfrånvarande – ja, av att vi kanske skulle bli sjukare av efter-stressen än vad vi är av själva sjukdomen. Sådant kan understundom tolkas som lojalitet mot arbetsplatsen men kanske är det lika mycket lojalitet mot sig själv – för att man skall orka i det långa loppet?

Det finns inga enkla lösningar på detta, för det ena arbetets karaktär är inte det andra likt. Men en början kan vara att faktiskt erkänna existensen av det-är-bara-jag-som-kan-göra-just-detta-arbeten och kanske rentav uppskatta omfattningen av dem.

## 5. Uppöva generösare attityder till olikheter

Det fanns en tid då iögonenfallande olikheter mellan människor ofta var skapade genom uttalade världsliga privilegier, grundade på orimliga och oskäligen orättvisor. Motreaktionerna blev som sig bör starka, och många orättvisor (fast långt ifrån alla) kunde upphävas.

Någonstans på vägen blev det samtidigt fullt med skillnader och olikheter överlag. Den normen ställer till problem när den idag blandas med andra normer som sjunger specialiseringens lov. Vi skulle nu behöva bemöta varandras olikheter med öppenhet och ett stort mått av generositet. Vi *är* så olika, vi *vill* så olika, vi *tål* så olika. Det är när olikheten inte längre betraktas som fel utan som något självklart som den kan tappa sin stressdrivande effekt. Man skall ha rätt att ingå i en gemenskap, vara behövd och ha en roll i verksamhetens och samhällets helhet *utan* att det skall behöva vara lika för alla.

Det går alltså inte att med ena handen peka i riktning mot ökad individualisering och med den andra mot likaför-alla-fundamentalism. Jag tror till exempel att lönearbetslogikens timräkning hör till det som borde ifrågasättas i grunden. Först och främst: *om* nu timmar skall räknas, vad är det då som säger att alla skall arbeta lika länge? De som

Det är pinsamt att vi blir så överraskade  
varje gång det hänger upp sig.



arbetar »för mycket« stämplas för det, de som arbetar »för lite« stämplas för det – utifrån en allenarådande normdiktatur. Men tänk om det gick bättre om vi var mer tillåtande?

Det är troligen så att vi människor vill arbeta olika mycket, och att detta alls inte behöver vara fel. Vad är det förresten som säger att det är just *tid* som skall räknas? Tänk om det i stället är resultat, uthållighet, innehåll, effekter, upplevd nytta, upplevt nöje? När det var muskler som skulle arbeta, var det möjligen rimligt att mäta hur länge de var i arbete. Men nu är det ju ytterligt sällan muskelkraften som är det avgörande inslaget i arbetet. Varför skall vi då ha kvar timräknandet?

På områdena vård-skola-omsorg finns det ett uppenbart plats- och tidsbehov. Människor behöver vara där, hos de sjuka, hos barnen, i omsorgen, hela tiden. Men hur länge och hur ofta de behöver avlösas borde anpassas både till situationen och till den anställda. Små barn varken kan eller skall ha hur många lärare som helst. Kanske skulle man därför inte få lov att vara klasslärare till små barn i perioder då man vill studera på deltid, passa sina egna barn på deltid etc. Det finns ju så mycket annat bakom-kulisserna-arbete som man då kunde hjälpa till med i stället.

I många vårdyrken skulle man säkert behöva avlösning och pauser mycket oftare än idag. Pauserna skulle kunna vara regelrätta pauser – eller att man faktiskt fick arbeta med något mer monotont som omväxling och för rekreation, för återskapande. Ingen orkar vara starkt empatisk och närvarande hela tiden. Det repetitiva kan erbjuda en

vila. Förutsatt, förstås, att arbetsgemenskapen erkänner den tankens och känslans positiva vila som kan ligga i själva upprepningen.

## **6. Kommunicera inte ihjäl varandra**

På vård-skola-omsorgsområdena ges numera inte mycket utrymme för det monotona men väl stor plats för redovisningar, översyner och omorganisationer. Jag tror att vi måste ifrågasätta den omfattning som målformuleringar, utvärderingar, kontroller och samråd nått upp till. Hur mycket tid går åt till tvärkommunikationer och hur mycket blir kvar för det egentliga arbetet? Hur långt orkar vi gå i allas delaktighet i allt? Vad *vill* vi egentligen vara delaktiga i? Innebär delaktighetsaktiviteterna ibland ett alltför högt pris för den vunna insynen?

Låt oss inte kommunicera ihjäl varandra och oss själva. Det är mycket viktigare att uppleva lite mer makt (överblick och egenmakt) över det egna livet än att vara delaktig i ännu ett sammanhang.

## **7. Inför stressgranskning hemma, på arbetsplatsen och i samhället**

Egentligen skulle denna rubrik inte behöva kommenteras – när stressens effekter är så uppenbara i nästan alla sammanhang. Nu måste stressen föras upp på översta medvetandenivå. På motsvarande sätt som vi skall EU-granska, genusgranska, granska utifrån etiska och etniska riktlinjer borde vi snabbt införa stressgranskning av alla åtgärder. Och stressrevision – det skulle kunna finnas stressrevisio-

rer med uppdrag att granska verksamhet utifrån dess stressdrivande effekter.

## 8. Förstärk signalsystem för vila

Människan orkar inte med att leva i alltför starka virrvarr utan letar ständigt efter strukturer så att hon kan få virrvarren att övergå till variationer kring strukturer. För att vi skall kunna kommunicera med varandra måste vi helt enkelt ha somliga strukturer och regler gemensamma. Lärarens och ledarens roll har egentligen alltid varit att visa på strukturerna så att man därigenom bättre kan hitta gemenskapen, riktningen och den egna rollen. Att vi nu lever i en mer antiauktoritär era än tidigare ändrar inte detta – ledaren/läraren skall fortfarande hjälpa till med att visa upp strukturer, även om det nu oftare än tidigare sker i former som kan vara återkopplande snarare än sändande.

Att ledaren skulle kunnat ha en stark roll för att förhindra utbrändhet är något som många stressoffer vittnar om. Det är ledarna som har överblicken och som bör kunna ta sin del i att både se och hjälpa till att sätta gränser. Samtidigt som både individen och den nära arbetsgemenskapen också måste ta sin del. Fundera gärna över om vi kan hitta dirigentmotsvarigheter utanför orkestervärlden. Det skulle vara någon som finns *mellan* olika gemenskaper och som båda sidor kan fokusera på så att de därmed också kan nå kontakt med varandra utan att alla hela tiden skall signalera till alla.

Mycket handlar om balanser. Balansen har nu förskjutits långt i riktning mot den individuella friheten. Det finns

ganska lite av regler som man kan nyttiggöra eller revoltera mot. Ett visst mått av struktur är en utmärkt grogrund för kreativitet, medan det totalt fria kan vara lika förlamande som det totalt instängda.

En av många strukturer som vi behöver är signalsystem för avkoppling/vila. Och en miljö som betingar en för nedvarvning. Vi får uppfinna olika former av »pacemakers« som hjälper oss över den pace lag som så lätt håller oss kvar i ekorrhjulet också när vi borde kunna vara nere i ett låghastighetstillstånd.

## 9. Från görande till stillastående

Ett motmedel mot stress kan vara att *ta bort* från miljön alltför mycket av nuvarande inviter till att agera, agera, agera. Ett annat är att *lägga till* i miljön sådant som kan leda till avslappning, vila, skön tomhet, trygghet, här-kan-inget-farligt-hända-känslan.

Bådadera behövs. Vår nuvarande värld är överfull av det som uppmuntrar till görandet. Det kan vara omöjligt för lugn-och-ro-signalerna att tränga igenom. Har du tänkt på hur ditt öga alltid sugts från det stillastående mot det rörliga, eller hur ditt öra inte kan uppfatta tystnaden för bara buller? Om det stillastående och tysta skall kunna få någon uppmärksamhet, krävs det först och främst att vi märker dess existens och därmed får möjligheten att fokusera på det. Vi behöver fundera mycket över hur arbetsplatser och samhälle kan hjälpa till att skapa tidsgrottor och hur vi kan (åter)skapa tidsgrottor hemma.

Inledningsvis kan man vända på perspektiven för vad

det är som skall motiveras av respektive ostördhet och störningar. På samma sätt som vi numera har rökfria tåg och flyg och offentliga lokaler, kan man tänka sig att vi kan få mer av utrymmen som störningsfria zoner där vi per definition är fredade från information. Ingen skall då ha rätt att pressa på oss information. Det är då *intrång* i tystnaden som skall motiveras, inte tvärtom.

## 10. Ifrågasätt arbetsplatsers invasion i hemmen

Gör en översyn (varför inte samtidigt en ny totalarbets-tidsmätning i samhället) över hur det påverkar oss att vi är så flexibla att många kan förlägga delar av sitt arbete till hemmet! Vad betyder det att hemmet på så många sätt också är en förlängning av arbetsplatsen? Och – viktigare än rumsfrågan – vad betyder det att tiden i hemmet (revir-tiden, den konserverade tiden, ställtiden) blandas upp med o-tid, med asynkron kommunikation?

## 11. Kräv rätten till individuell temposättning

Individuell temposättning är en punkt som jag skulle vilja slåss för under varje huvudrubrik. Överhuvudtaget är mina åtgärdsförslag invävda i varandra, det måste bli så eftersom hela stressproblematiken är mer *komplex* än *komplicerad*.

I en komplex process hänger allt samman – en sådan går per definition inte att nysta upp om den skall bibehålla sin karaktär. Det är ungefär som med en väv. Nystar man upp den, fördärvar man den samtidigt. Hade processen däremot bara varit komplicerad, hade det varit som med

en trasslig garnhärva: det hade bara varit att reda ut den, så skulle därmed ordning och reda uppkommit.

Att just den individuella temposättningen ständigt dyker upp som förslag inuti mig har många bakgrunder. Individuell temposättning är en av de få åtgärder som faktiskt skulle kunna möta det *individuella* i upplevelsen av stress. Men det var inte individuell temposättning som kom upp på dagordningen när man började individualisera inom yrken. Det var i stället individuell lönesättning. Tänk om individuell temposättning vore mycket mer attraktiv? Kanske till och med viktigare än individuell arbetstid?

## 12. Låt lätta jobb finnas kvar

Genom slimning, outsourcing och marknadsanpassning har arbetsplatssammanhang slagits sönder, och så kallade lätta jobb, repetitiva arbeten och monotona verksamheter försvunnit ur helheten. Tekniken har varit synnerligen behjälplig i att ta över det monotona. Människor som kände sig trygga i repetitionen är nu ständigt otrygga i mångfalden och variationen. För mångfalden tilläts bara att gå i riktning specialisering och omväxling och den kom att utsluta det repetitiva.

I många sammanhang kan det ha varit en välgärning att det monotona försvann, men förändringen har nu blivit för stor. Förlorarna i det accelererande omstöpnings- och guldracet har antingen redan från början definierats som hemmahörande i de utanförstållas skara eller har de hamnat där sedan de visat sig inte klara av arbeten av den

karaktär som finns idag och som förutsätter flexibilitet, inlevelse, empati och fantasi.

Men människor med egenskaper som nyss var uppskattade måste ha rätt att få finnas idag också. Likhetsstöpningen till maxiflexibilitet är egentligen inget annat än en form av tankens kolonisering. Den har utövats inte bara av dem som till varje pris optimerar för att tjäna pengar utan också av dem som själva drar och tål mycket omväxling, och som alltså i *välviljans* namn varit med om att ta bort det monotona för alla. Föga fantasifullt.

Det hävdas ibland att vi inte har råd att ha monotona arbeten. Vad då inte råd? Vem är det som har räkneföreträdet? Kan ett samhälle överhuvudtaget ha råd att definiera bort somliga och definiera in andra så att båda grupperna knäcks?

### **13. Ta inte bort experter**

Ta inte bort experter på de områden som människor (lekmän) börjar sköta själva. Vi behöver experterna – till att ge struktur, till att förnya, till att utbilda. Det behövs helt enkelt nya balanser mellan professionella och amatörer på ett flertal områden. Biblioteken är ett praktexempel. Bara för att vi alla med teknikens hjälp kan söka bättre, behöver vi inte färre bibliotekarier. Men vi behöver dem till annat än tidigare.

### **14. Utnyttja skillnader**

Försök att nyttiggöra skillnader inuti människan och mellan människor för att med hjälp av skillnaderna uppfinna

sätt att få stress (energi utan samlad riktning) att bli till arbete, aktivitet, mål och mening (riktad energi). Det går inte utan vidare att få *oordning och läckage* att bli *ordning och konstruktiv riktning*. Men om det finns skillnader att spela på, kan det gå att hitta mekanismer som spelar på olikheterna och riktar energin.

Kanske kan du inspireras av fysikens uttryck för den totala utjämningen av skillnader – *värmedöden* – för att öka din medvetenhet om det tveksamma i att ta bort alla skillnader. Det kan vara skillnaderna som ger drivkrafterna och möjligheterna att också komma till rätta med stressen.

## **15. Gör longitudinella studier**

Genomför fler longitudinella studier (jämför Gunilla Brattbergs studie s. 55) för att utröna i vilken utsträckning barn med uttalade problem att tåla stress (tidig värk och smärta) också får liknande problem som vuxna. Uppfinn insatser som kan verka förebyggande så att människor med låg stresstolerans får möjlighet att i tid hitta skyddsmekanismer och komensationer.

## **16. Uppfinn stressdämpande teknik**

Tidsbesparande teknologi har vi fått mycket av – men den har på många sätt verkat stressdrivande. Teknologi kan rimligen också användas för att verka stressförebyggande eller stressdämpande – men av sådan teknologi har vi ännu inte sett mycket. Om ens något. Så låt oss då uppfinna en sådan!



## **17. Övergripande att betänka för oss alla gemensamt**

Många förslag om förändringar i samhälle och arbetsliv har lagts fram, bland annat i utredningen *Ohälsa i arbetslivet*. Att jag inte har tagit upp några av dem här beror på att jag utgår från att de kommer att drivas och bearbetas ändå. Jag koncentrerar mig alltså på att komplettera med mer spretiga förslag till insatser.

Bara på en punkt vill jag här komplettera övergripande och av andra lagda förslag och det är genom att ansluta mig till Tapio Salonen som menar att de tidsfattiga och de utanförställda kan sitta inne med lösningar på varandras stressproblem. Låt oss därför inte försöka lösa problemen var för sig.

## **18. Övergripande att betänka hemma**

Se till att revirtid, ställtid och konserverad tid varken äts upp av o-tiden (den asynkrona tiden) eller av arbetsplats-tidens intrång där hemma. Du kan ha valt att föra in o-tiden och du vill troligen ha den kvar. Men fundera igenom konsekvenserna.

## **19. Övergripande för helger, högtider, semestrar**

Helger, högtider och semestrar är tidsrymder som märks också *före* och *efter*. Vi drömmer – och vi summerar.

Försök att inte alltid överdimensionera aktiviteterna och möjligheterna när du tittar framåt på helger, högtider och semestrar. De kan bli alldeles missriktade, ja, ännu mer arbetsamma än arbetet, om de pressas till att vara utan marginaler. Utan utrymme för tillräcklig sömn. Utan

utrymme för oförutsedda alternativ. Bara fulla av allas oförenliga stora förhoppningar. Många av samtalen före borde i stället för planering av händelser handla om planering för frihet och plats för det oförutsedda.

När till sist söndagskvällen före måndagsarbetet kommer och det är dags för summering, kanske du kan titta tillbaka på något skönt och vilsamt. Men om det bara dyker upp »jag har inte gjort det och det och det« blir förstås söndagskvällssummeringen mer stressdrivande än glädjeric. Allra värst är det om man varken hunnit det man trodde att man skulle göra eller hunnit ta det lugnt. Fast vad då värst – också det är ju relativt. Kan man bara fnittra åt sin oförmåga, kan fnittret i sig verka läkande och uppmuntrande inför att *nästa* helg, *nästa* semester, då skall jag minsann. Det viktiga är som alltid hur det *känns*, snarare än hur det *är*.

## 20. Stressa inte barnen

Det finns bara en grupp som vi skulle kunna ha som självklara förebilder för att komma från stressens verkningar, och det är barnen och deras naturliga och snabba växlingar mellan koncentration och vila. Försök att aktivt härma dem snarare än att försöka få med dem på dina maxiinrutningar och minimarginaler.

Och övergripande, för samhället: studera noggrant hur kanske barnens numera organiserade aktiviteter och anpassningar till de vuxna bidrar till tidiga stressmönster. Det vore kanske viktigt med ett kartläggningsinitiativ liknande »Ohälsa i arbetslivet« för att fånga upp »Ohälsa på dagis«, »Ohälsa i skolan«?



## Summering

### 1. Prova på några inledande små tips:

Skaffa dig skygglappar

Sätt in allt annat i »det blå skåpet«

Skaffa dig en stor stopp-knapp

Skaffa dig en leksakshund med rörlig svans

Hitta på en annan almanacka

Hitta på bättre återkopplingar

Utöva gärna lite personlig nostalgi

Rensa upp i dina dåliga samveten

### 2. Öka de upplevda marginalerna

### 3. Öka de faktiska marginalerna

### 4. Erkänn skillnader mellan olika arbeten vad gäller frånvaroeffekter

### 5. Uppöva generösare attityder till olikheter

### 6. Kommunicera inte ihjäl varandra

### 7. Inför stressgranskning hemma, på arbetsplatsen och i samhället

8. Förstärk signalsystem för vila
9. Från görande till stillastående
10. Ifrågasätt arbetsplatsers invasion i hemmen
11. Kräv rätten till individuell temposättning
12. Låt lätta jobb finnas kvar
13. Ta inte bort experter
14. Utnyttja skillnader
15. Gör longitudinella studier
16. Uppfinn stressdämpande teknik
17. Övergripande att betänka för oss alla gemensamt
18. Övergripande att betänka hemma
19. Övergripande för helger, högtider, semestrar
20. Stressa inte barnen



















