

ANONYMA PRESTATIONISTER

ADAM SVANELL

Anonyma Prestationister

En historia om stress

ALBERT BONNIERS FÖRLAG

Prolog: Södersjukhuset	7
Någonting har slocknat	15
Min nya kropp	35
Prestationisterna samlas	51
Max Webers kris	71
Samvetsstress	89
Jäktsjukdomen	111
Otrygg, lydig och utarbetad	129
Objektiva medicinska fynd	147
Förälskad i jobbet	169
Prestationssamhället	187
Stressens tid	209
Riktning: medelmåtta	225
Tre timmars arbetsdag	243
Epilog: Tillbaka	267
Källor	275

Södersjukhuset

2016-11-14

Akutmottagningen

Besöksorsak: Bröstmärta.

Blodtryck: 143/76.

*EKG: Sinusrytm, 52 slag/min. Breddökade QRS, 124 millisekunder.
PQ-tid, 90 millisekunder.*

Aktuellt: Förkyld sedan två veckor. I dag plötslig debut av punktformig bröstmärta över sternum. VAS 5 som mest. Ingen utstrålning mot rygg, hals eller armar. Känt överklighetskänsla, yr och illamående. Har aldrig tidigare haft något liknande. Inte tränat medan han var förkyld. Inga besvär med bröstmärta i samband med effort tidigare. Ingen dyspné. Aldrig svimmat.

Preliminär bedömning: Beslutar att lägga in patienten för observation.

*

Jag vet inte vad som är mest oväntat, att jag blir långtidssjukskrivnen vid trettiofyra års ålder eller att det beror på Leif GW Persson.

Det är sen höst och sen eftermiddag i Stockholm. Jag sitter hemma i min soffå med datorn i knät. Skjortan är struken, kavajen hänger framme i hallen, mina nyputsade skinnskor står på köksbordet och blänker. Allt är i ordning inför Bokens dag på Oscarsteatern, som arrangeras av min arbetsgivare Svenska Dagbladet och där jag om några timmar ska hålla ett

samtal med kriminologen på scen. Allt är i ordning, utom jag.

Jag är alltför sliten och alltför förkyld. Jag har sjukankmält mig från jobbet och ägnat dagen åt att försöka sova. Det har gått sådär.

Just den här lilla intervjun tänker jag ändå att jag ska orka med. Jag har ju redan skummat Perssons nya kriminalroman. Femton minuter, sju-åtta frågor, helt lugnt. Det vore inte schyst mot mina kollegor att ställa in, intalar jag mig. I själva verket handlar det lika mycket om att jag gillar att stå på scenen och inte vill avstå om jag inte måste.

När jag reser mig för att hämta ett glas vatten kommer den. En skarp smärta i bröstet. I samma ögonblick blir jag yr. Jag lägger mig ner på soffan, blundar, försöker samla mig. I stället får jag bilder i huvudet av hur jag går ut framför publiken och drabbas av en blackout, glömmar var jag är, vad jag ska säga, vem den vithåriga farbrorn med skogshuggarskjorta och skinnväst i stolen mittemot mig är.

Till slut ringer jag min chef, Lisa. Jag hör att jag rabblar osammanhängande men förmår inte lugna ner mig. Jag vet inte vad jag säger. Vad det än är så får det henne att be mig att stanna hemma, någon annan kan göra intervjun.

En stund senare står jag i entrén till akuten på Södersjukhuset. Bröstet värker. Allting snurrar.

– Det känns som när någon har en dålig tripp på film, säger jag till sköterskan i receptionen.

Jag får gå före alla i väntrummet.

De lägger mig på en brits i ett rum med stora, vita lysrör och en massa apparater. De tar prover. De säger att de vill lägga in mig, att jag har rubbningar i hjärtrytmen, att mitt blod uppvisar höga nivåer av ett enzym som utsöndras vid infarkter och att de behöver undersöka mitt hjärta noga. Jag nickar, men egentligen tänker jag: Jag vet vad det är för fel på mig och det har ingenting med hjärtat att göra.

*

Sveriges psykologförbunds medlemsmagasin Psykologtidningen publicerar hösten 2017 ett sexsidigt reportage om en ”smärre sensation”:

På Bup i Mariestad jobbar fyra psykologer. Ingen är sjukskriven, alla vill jobba kvar. De är ett levande exempel på att det är möjligt med en arbetsmiljö där medarbetare trivs.

I texten poängterar reportern vilken osannolik framgångsaga det rör sig om: en barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning ”där ingen är sjukskriven för utmattningssyndrom och som har fyra (!) anställda psykologer som trivs och uppmuntras att tänka ’utanför boxen’. Nästan för bra för att vara sant.”

Utgångspunkten är inte så bisarr som den kan tyckas. Under 2010-talet sexfaldigades antalet sjukskrivningar för utmattningssyndrom på bara några år. En diagnos som överhuvudtaget inte fanns för två decennier sedan, och som bara existerar i Sverige, har nått vad stressforskare beskriver som epidemiska proportioner. Enligt en större populationsstudie uppvisar var fjortonde svensk symptom.

Vi lever i en tid då vi som befolkning är rikare och friskare än någonsin. På ett och ett halvt sekel har vår livslängd fördubblats och vårt välstånd mer än tiofaldigats. Tekniska framsteg har sparat oss tid och kraft. Det arbetsliv som för inte särskilt länge sedan kunde innebära hänsynslös exploatering, sextontimmarsdagar och direkt livsfara har ersatts av ett där jobb beskrivs som ”utvecklande”, ”självständiga” och som en ”passion” man ”älskar” eller ”brinner för”. Vissa av oss får betalt för att göra saker som tidigare betraktades som fritidssysselsättningar.

Ändå är detta också en tid då det inte blir en nyhet när i övrigt friska människor kollapsar på grund av sitt jobb – det blir en nyhet när de *inte* gör det.

*

Sommaren då jag för första gången sätter mig ner för att skriva om det här drabbas Sverige av de mest omfattande skogsbränderna på över hundra år. Under några torra, kvava julveckor eldhärjas områden större än Stockholms kommun.

Samtidigt som jag försöker sätta ord på mina egna upplevelser följer jag nyheterna. Reportrarna och fotografierna släpps inte fram till bränderna, så rapporteringen består främst av intervjuer med räddningstjänst eller boende som tvingats evakuera sina hem. Bilder av parkerade tyska brandbilar i Särna, rökpelare vid horisonten i Fågelsjö, volontärer som brer smörgåsar i Ljusdal. Elden och förödelsen förblir abstrakt, ogripbar. Det den mänskliga hjärnan inte kan se tenderar den att inte heller uppfatta som riktigt verkligt.

Det är först när det publiceras fotografier från brandplatserna som jag verkligen förstår. Vad som nyss var välgödda barrskogar är nu avklädda, gråsvarta landskap. Kala stammar, förkolnade och förvridna. Svedd mark där ingenting rör sig. All kraft, all energi, allt det där som fick skogen att växa, har förbrukats. Det är svårt att våga tro att den någonsin ska kunna leva igen.

*

I dag framstår stress närmast som det grundläggande tillståndet. Ordet förekommer ständigt, både i vardagligt tal och i offentligheten. Det sägs kunna leda till övervikt, diabetes, impotens, autoimmuna sjukdomar, hjärnskador och benskörhet. Du kan ha stressmage, stressseksem, stresshosta, stressblåsor, stressinkontinens, stresshuvudvärk. Det finns stresskuddar, stressbollar, stressyoga, stresscoacher. I Sverige är stressrelaterade diagnoser den allra vanligaste orsaken till sjukskrivning och enligt Arbetsmiljöverket dör omkring femhundra personer varje år till följd av stress på jobbet.

Med tanke på detta är det lite märkligt att inte ens specialister på stress är överens om vad det är. Stress kan vara fysisk eller psykisk, positiv eller negativ. Det kan vara en känsla – du upplever stress. Det kan vara en yttre kraft – du blir utsatt för stress. Det kan vara något du gör – du stressar. Det kan vara en fysiologisk reaktion – det som händer i din kropp när en viss del av nervsystemet aktiveras. Ett och samma ord används om så skilda upplevelser som att bli djupt traumatiserad i krig och att inte hinna få klart de perfekta makronerna i tid till söndagsbrunchen.

Och kanske är det inte alls säkert att vår tid är stressigare än någon annan. Kritiska röster finns. De säger att människor alltid har upplevt sig jäktade, splittrade och trötta. Att utbrändhet och utmattningssyndrom inte är riktiga sjukdomar, utan en sorts utväg för personer som inte orkar med ”livspusslet”. Att stress bara är ett diffust koncept som exploateras av en oseriös självhjälpsindustri, ett ord som läkare drar till med när de inte hittar vad som verkligen är fel och som vi alla egentligen borde sluta använda helt och hållet.

Har de rätt? Eller kan man tänka sig andra förklaringar?

*

I boken *Den protestantiska etiken och kapitalismens anda* gör sociologen Max Weber en berömd analys av arbetsmoralen i den industrialiserade västvärlden. Varför, frågar sig Weber, hyllar den moderna borgerligheten strävsamhet, hårt slit och ekonomisk vinst som mål i sig – en hållning som i andra kulturer och tidsepoker skulle ha avfärdats som både irrationell och skamlig?

Han finner sitt svar i reformationen. De ideal han kallar ”kapitalismens anda” uppstod enligt Weber ur protestantiska läror, om arbete som ett kall, om njutning som en synd, om att framgång och förmögenhet på jorden kan vara tecken på

att man tillhör Guds utvalda skara. Men med tiden har den religiösa grunden urholkats. När boken publiceras, 1905, är arbetsetiken och kapitalismens anda mäktigare än någonsin, men utan att tjäna något annat syfte än sig själva. Strävan efter materiell rikedom har fått ”en karaktär av sport” och blivit en ”järnbur” som fjättrar människor.

Mot slutet av sin bok frågar sig Max Weber hur länge detta kan fortgå. Kommer kapitalismens anda att ersättas av nya tankegångar eller av en renässans för äldre ideal? Eller behåller den sitt grepp ända ”tills det sista kilot fossilt bränsle brunnit upp”? I så fall ser han framför sig en framtida mänsklighet präglad av ”mekaniserad förstening, garnerad med ett slags krampaktig självuppskattning”.

Då kunde med rätta dessa ord sägas om de sista människorna i denna kulturutveckling: ”Specialist utan ande, njutningsmänniska utan hjärta, och denna nolla inbillar sig ha nått ett aldrig tidigare uppnått stadium i mänsklighetens historia.”

*

Några månader efter sjukhusvistelsen sitter jag och blundar i ett konferensrum vid Globen. På borden ligger kulspetspennor, stenciler och en förpackning Kleenex. Psykologen som nyss hälsade välkommen säger:

– Nu vill jag att ni fokuserar på er andning.

Det är inte helt lätt. Jag är betydligt mindre intresserad av min andning än av övriga i rummet, de andra som Stockholms läns landsting anser också behöver sluta vara så förbannat duktiga jämt. I ett halvårs tid ska vi tillsammans öva oss på att slappna av, ta hand om vår hälsa och ställa rimliga krav på oss själva.

Jag är motiverad, har hunnit tänka mycket under tiden som sjukskriven. Jag inser att jag måste förändras. Jag kan inte fortsätta leva som jag har gjort. Så nu sitter jag här, med

fem likasinnade, på rad. Vi har precis presenterat oss, med förnamn, som ett gäng Anonyma Alkoholister.

Jag öppnar ena ögonlocket och sneglar på ansiktena. Olika personer i olika åldrar med olika yrken och från olika delar av Stockholm. Någon har med sig ett pennfodral, någon är lite uppklädd, ingen ser ut att vara yngre än jag.

Jo, säger jag till mig själv, nog borde jag kunna utmärka mig som en av de bästa i den här gruppen. Bäst på att sluta prestera.