

**ST  
RE  
SS**

Vi må acceptere livets uforudsigelighed og se mennesket som uløseligt forbundet med hinanden, samfundsstrukturer, normer og livsomstændigheder, pointerer filosof **Mette Vesterager** i sin nye bog om stress og eksistens.

# DET EKSISTENTIELLE ER POLITISK

Af Roberta Montanari, *journalist*

Hvis du har siddet over for en klient, som er ramt af stress, har du muligvis tænkt, at problemet kunne skyldes dennes personlighedstræk, for store krav til sig selv, manglende ressourcer eller robusthed, forkerte tankemønstre eller ubalancer i hjernen.

Disse stressmodeller er nemlig ifølge filosof Mette Vesterager de meste udbredte i den vestlige verden lige nu. Men antagelserne er ikke bare falske, mener hun, de er også med til at fastholde den enkelte i et greb af skam, skyld og utilstrækkelighed, hvor individet er overladt til selv at skulle løse et problem, som reelt er viklet ind i langt større mekanismer, end individet kan og bør gabe over. Først når vi ændrer menneskesyn, kan vi dæmme op for den udbredte stress, er hendes budskab.

Mette Vesterager er cand.mag. i filosofi med tilvalg i psykologi fra Københavns Universitet og er certificeret coach. Hun arbejder til daglig med at rådgive og coache ledere og fagpersoner heriblandt psykologer, præster, sygeplejersker og andre omsorgspersoner. Efter sin anmelderroste bog *Eksistentiel ledelse* fra 2017 er hun igen bogaktuel med bogen *Stress og eksistens – nye veje til at forstå og bekæmpe stress*, der er udgivet på Hans Reitzels Forlag.

Forskning peger ifølge Mette Vesterager på, at det først er *efter*, man rammes af stress, at man bliver usundt optaget af detaljer, udvikler tjekkeadfærd, kommer i tvivl om egen dømmekraft og bliver ængstelig for at lave fejl. I forhold til krav-ressource-modellen viser nye studier, at selvom der sættes ind med støttetiltag, så rammes mennesker alligevel af stress, hvis deres betingelser grundlæggende er umenneskelige. Fokus på personlig robusthed har også uheldige konsekvenser, mener hun, da kvaliteter som sensitivitet, sårbarhed, tvivl og sorg gøres "forkerte og uønskede" ikke mindst i arbejdslivet og i lederstillinger.

Hun påpeger, at undersøgelser viser, at såkaldt robuste medarbejdere og ledere ofte mangler indlevelse og moralsk integritet, hvilket i sig selv kan være med til at skabe stress blandt disses kolleger og ansatte. Til gengæld giver det mening at skabe robuste fællesskaber, organisationer eller infrastrukturer, der sikrer, at enkeltpersoner ikke falder ud af samfundet, når livet rammer os, mener hun. For det er ifølge Mette Vesterager ikke et spørgsmål om *hvis*, men om *når* livet rammer os.

— Vi er jo tydeligvis ikke lykkedes med at løse den stigende epidemi af stress i den vestlige verden. Det skyldes, at stress ikke bør ansues ud fra et individuelt perspektiv, men skal forstås i sammenhæng med det at være menneske i den tid, vi lever i, så man ser på de fælles grundvilkår og kulturelle rammer.

— Jeg oplever, at mange omsorgspersoner, der selv arbejder med stressramte mennesker, efterspørger en mere eksistentiel tilgang, hvor man ser på mennesket i sin sammenhæng og forbundenhed med andre. Man behøver ikke være filosof og kunne sin Kierkegaard eller Heidegger, alle kan tale ind i at skulle træffe et svært valg eller opleve tab, sorg eller nederlag, men det er vigtigt, at det sker ud fra den rette menneskeforståelse, og her spiller filosofien en vigtig rolle, siger hun.

### Der er kun frit valg på nogle hylder

Det menneskesyn, som lige nu gennemsyrrer vores perspektiv på stress, er ifølge Mette Vesterager en udpræget neoliberal tankegang, hvor mennesket ses som en produktionsenhed, hvis mål og eksistensberettigelse er at være produktiv og nyttig i økonomisk forstand og derfor løbende skal opgradere sig selv og optimere sine muligheder.

De mange muligheder, vi har fået, er heller ikke kun noget positivt, påpeger hun. Muligheder er nemlig "den tungeste kategori," som Søren Kierkegaard citeres for i bogen, for de kræver, at vi tager stilling og forholder os til til- og fravalg i livet.

Når det er muligt at være online døgnet rundt og fx tjekke mails sent om aftenen, så sniger der sig let en frygt ind for at blive tabt bag om dansen i et højhastighedssamfund, hvor medmennesker, man kunne samarbejde med eller betro sig til, bliver vores nærmeste konkurrenter.

— Vi lever i en tid, hvor vi afkræves et prædefineret mål, og hvor menneskelig handling reduceres til ren produktion, som filosofen Hannah Arendt beskriver det. Man ser det i sundhedsvæsenet, hvor x antal patienter skal igennem per tidsenhed. Denne tankegang skulper ikke bare over i vores arbejdsliv, men også over i vores fritid og relationer til andre, så alle vores handlinger synes at blive instrumentaliseret og skulle have en nytteværdi og et mål. Det er jo opskriften på fremmedgørelse og udbrændthed, hvor vi mister følingen med os selv, andre og tingene i vores verden, siger hun.

Mette Vesterager er kritisk over for vores "high performance kultur," hvor elitesportsudøveres historier forherliges som eksempel til efterfølgelse i alle mulige sammenhænge.

— Historierne er jo smukke nok i sig selv, de skal bare ikke udgøre vores generelle menneskesyn. Elitesportsfolk har en kort karriere, kortere liv og mange afsavn og skader. Det samme gælder for stressramte. Det har personligt været en stor øjenåbner for mig at forstå, at der er så gode grunde til, at vi har det, som vi har det. Jeg oplever ofte, at de mennesker, jeg arbejder med, får skuldrene ned og oplever stor lettelse, når de gennem refleksion og kritisk stillingtagen til deres eksistensvilkår forstår, at det ikke er deres skyld, de har fået stress. Det er en stor byrde at føle sig som en fiasko, fordi man rammes af stress.

— Vi får at vide, at vi hele tiden skal udvikle os, vinde, få flere kompetencer og færdigheder. Men vi glemmer det faktum, at vi også hele tiden mister kompetencer, bliver svagere, mister relationer, får nederlag. Der er frit valg på *nogle* hylder – men bestemt ikke på alle. Vi kan jo ikke gå 10 år tilbage i tiden, stoppe døden eller sige nej tak til en kronisk sygdom. Det er fremmedgørende at leve i et samfund, hvor der grundlæggende ikke er plads til tab. Jeg oplever ofte, at sorg er en udløser til stress, fordi der simpelthen ikke er en accept af dens væsen.

### Kulturelle normer internaliseres

Filosoffen Hannah Arendt (1906-1975) taler om menneskets *natalitet*, at vi er født kreative væsener, og derfor er uforudsigelighed indlejret i vores relationer og liv, forklarer Mette Vesterager.

— Det er et paradoks, at verden er i opbrud og i

## ***Stress og eksistens. Nye veje til at forstå og bekæmpe stress (2019) er udkommet på Hans Reitzels forlag.***

**Vibe Strøier, autoriseret psykolog og specialist og supervisor i arbejds- og organisationspsykologi, har anmeldt bogen for *Magasinet P*.**

**Læs hendes anmeldelse her →[dp.dk](#)**

hastigere forandring end nogensinde før samtidigt med, at vi i stigende grad underlægges kvantitative mål og systemer som New Public Management, der afkræver os vished og sikkerhed. Når man ikke må lade sig påvirke, mærke tvivl, tristhed eller vrede, men forventes at være glad og produktiv, uanset hvordan livet former sig, løber man videre i hamsterhjulet og forsøger ikke at mærke. Og pludselig bryder man sammen. Det er dehumaniserende. Ser man det i dette perspektiv, giver det jo god mening, at stress er så udbredt. Vi må forstå, at det eksistentielle også er politisk. Vi har behov for at forstå vores samfund for at forstå os selv og kunne lede efter modnormer, pointerer hun.

— I dag ser vi mennesket som isoleret og selvberørende, vi ser tanker og følelser som løsrevne fra verden, fra relationer, strukturer og eksistensmuligheder, og er slet ikke klar over, i hvor høj grad kulturelle normer internaliseres og gøres til individets egne, siger filosofen, der i øvrigt ikke drømmer sig tilbage til et traditionelt samfund eller mener, at det er ”mere autentisk at dyrke yoga og flytte på landet end at være revisor og bo i parcelhus.”

For at sætte tingene i et tidsmæssigt perspektiv, fortæller Mette Vesterager, at det for Romantikens mænd i 1700-tallet var vigtigt at kunne græde og dermed vise følelser. Først med industrialiseringen i 1800-tallet skulle mænd være driftssikre som de maskiner, der skød frem i samfundet. Det er heller

ikke en naturbestemt sandhed, påpeger hun, at arbejdet skal være så vigtigt som det i dag, hvor vores hele identitet ofte beror på det. For de gamle grækere var arbejde overladt til slaver og var det, de så allermest ned på. I dag har vi internaliseret den protestantiske arbejdetik, så realisering af flest mulige muligheder er blevet en slags sekulær udødeliggørelse.

I dag må den enkelte forstå sine eksistentielle grundvilkår, forholde sig kritisk til sine livsmuligheder og til, hvordan de er formet og træffe sine livsvalg herudfra, siger hun.

— Særligt skal man være opmærksom på, hvordan vi bliver formet af de fællesskaber, vi er en del af. Fx ved at overveje om man er i den rette organisation arbejdsmæssigt. Man må gerne have ambitioner og visioner, men man skal gøre sig klart, hvad de udspringer af. Og så er det værd at overveje, hvilke behov man har. Det er da påfaldende, at vi har samlet så meget skrammel sammen i vores liv, at populære tv-programmer nu handler om at rydde op.

— Mit håb er, at vi udvider livsområderne og genfinder vores åbenhed, nysgerrighed, tvivl og resonans med os selv, hinanden og naturen. Og at vi ser vores dødelighed i øjnene og tør tage stilling til det, som virkelig er vigtigt i vores liv. Et opgør med stress forudsætter, at man ærligt tør stille sig selv spørgsmålet, hvad er egentlig mine behov? siger Mette Vesterager. •