

Stensgaard oplyser i bogen, at han er familiefar, certificeret stressrådgiver (2013), at han underviser og er kursusleder i temaet stressbearbejdning, og at han også tilbyder behandling for stress. Han har, som han siger, en lang akademisk uddannelse som klassisk filolog med speciale i "Heroisk Lederskab og Tillidskultur" med udgangspunkt i Homers Illiade.

Stensgaard har også skrevet bogen *Stressnavigation for Mænd*, denne også på forlaget Forkant, den er på 312 sider med slutnoter og referencer, udgivet 2014. Der er stor forskel på de to bøger, 2014-udgivelsen er velegnet for den, som vil fordybe sig. Den har et noget mere akademisk præg, og jeg tror, at den vil være en god indføring for fx psykologer til emnet. Den nyeste *En ting ad gangen* fra 2018, som skal være fokus for denne anmeldelse, opfatter jeg som en populært anlagt bog. Jeg mener den henvender sig til læsere med begrænset akademisk erfaring.

Om end de to bøger tydeligt har forskellig målgruppe, er de begge skrevet i et fængende sprog, og de har samme overordnede budskab. Stensgaards ærinde i begge bøger er at beskrive, hvordan mænd specielt er offer for stress. I 2014-bogen kommer han, inden for den givne ramme, godt ind på hvordan hormonelle forskelle på mænd og kvinder medfører vidt forskellige kompetencer. I 2018-udgivelsen giver han ikke samme plads til dette. Han er uanset, efter min opfattelse, i begge bøger tydelig med det synspunkt, at der er grundlæggende genetisk-biologiske forskelle, herunder forskelle i hjernen på mænd og kvinder, når det gælder forudsætningene til at håndtere livsudfordringer.

Stensgaard stikker en befriende klar kollisionskurs ud imod den, i nogle kredse, politisk korrekte opfattelse, at kønsforskelle er en social konstruktion. Han understreger i begge bøger ofte sine pointer om udfordringerne ved stress med et dramatisk sprog, som er usædvanligt i faglitteratur. Efter min opfattelse er det fint, når han i 2018-udgivelsen ønsker at fastholde opmærksomheden hos den travle ikke-akademiker ved at hamre ord som "stressdragen" med videre ind i teksten. I den mere seriøst anlagte 2014-bog kan nogle muligvis tage sig det nært, at Stensgaard ind imellem er humoristisk anlagt i forhold til kønskampen. Det forhindrer dog ikke mig i at forstå hans pointer. Den aktuelle dialog om køn må efter min mening gerne beriges med humor.

Stensgaards pointer understreges med begreber, som ikke er helt almindelige i akademisk litteratur. 2018-udgivelsen er dog netop ikke akademisk anlagt. Eksempelvis siger han, at mandens kamp imod *stressdragen* er en *heroisk kamp*, en sprogbrug, som er inspireret af klassisk litteratur. Heller ikke er begreber som *frihed*, *sandhed*, *retfærdighed* og *dyd* almindelige i faglitteratur, medens disse netop er centrale for Stensgaard. Eller vi kan overraskes af begreberne *mandighed*, *ærlighed* og *pålidelighed*.

Jeg tror, at der vil være nogle læsere, som studser over, at Stensgaard sætter de ovennævnte begreber i centrum i en debat om stress, og at han inddrager køn som noget meget væsentligt. I vores samfund er der nogle, der mener at forskellene på de to køn er en social konstruktion. Det mener Stensgaard ikke. Han fastslår det biologiske grundlag, for at der er klart forskellige reaktionsmønstre. Stensgaard anlægger også et historisk udviklingsperspektiv. De mandlige såvel som de kvindelige egenskaber er, ifølge hans kilder, opstået ved genetisk udvælgelse gennem tid og er derved uberørt af personlige valg såvel som kortvarige samfundssændringer. Specielt for manden er det en udfordring, fordi der ikke akkurat, som mange samfund ser ud nu, er behov for hans generelt større fysiske styrke og beredskab til at imødegå ydre trusler for familien. For mig at se medfører Stensgaards begreber en kærdkommen udvidelse af tankegangen, når vi snakker om stress og om mænds og kvinders roller.

I 2018-udgivelsen *En Ting ad Gangen* er hovedbudskabet til den stressramte og i grunden til alle enslydende med titlen. Stress bekæmpes først og fremmest ved, at man lærer sig netop at gøre én opgave ad gangen og fx ikke lader sig overvælde af det, som også skal gøres. Stensgaard forklarer de biologiske forudsætninger for den menneskelige evne til opmærksomhed, som er, at divergerende signaler ikke får lov til at nedsætte kapaciteten. Stensgaard fortæller let forståeligt bl.a. om de to typer "superbenzin": adrenalin, som er det hurtige stresshormon, medens kortisol er langtidsvirkende. Han gennemgår på samme enkle, men tydelige, måde nogle grundlæggende funktioner i hjernecentrene og peger på, hvordan det er muligt at selvinstruere sig til en fornuftig brug af stresshormonerne.

Stensgaard er optaget af betydningen af arbejdsforhold. Det har at gøre med relationerne mellem ledelse og den, som udfører opgaverne. Det er vigtigt, at opgaverne *beskrives klart* og tydeligt for den, som skal udføre dem. Der skal være balance mellem *ansvar* og *indflydelse*. Der skal være korrekt *kompetence* til opgaven, *anerkendelse* og *beskyttelse imod forstyrrelser* er vigtige, sådan at opgaverne kan løses. Dette sættes i perspektiv i forhold til de ovennævnte forhold af oplevet *frihed* og *retfærdighed*. Begreberne gives mening.

Hen imod slutningen af *En ting ad Gangen* udvikler Stensgaard nogle principper for selvinstruktion under overskriften "Det Smidige Sind og Den Strakte Arms Princip". I hovedsagen drejer det sig om at gøre sig fleksibel, når stressen truer, og at give sig tid til at vurdere situationen. Man kan gøre sig klart, at man har valgmuligheder. Der er fx den valgmulighed *at konfrontere* situationen, dog ikke nødvendigvis i form af konflikt, men som en skakspiller, der tænker sig om. Ved *klogt* at vælge at gøre noget eller sige noget eller holde op med at gøre noget! Det skal overvejes, hvad konsekvensen vil være af konfrontationen. En anden valgmulighed er *at ignorere*. Fordelen kan være, at det, som er vanskeligt, opløser sig af sig selv. Stensgaard påpeger, at det allermeste af det, vi oplever, ikke behøver at medføre særlig handling, og at det netop ofte opløser sig selv som problem. En tredje handlemulighed er *at omvurdere* den stressende udfordring, dvs. at overveje hvor alvorlig situationen egentlig er, og om man i grunden kan se den på en helt anden måde.

Hvor går man hen rent mentalt, når der er for meget tryk på? spørger Stensgaard, og han svarer selv. Der er naturlige biologiske tilflugtsrum, som kan yde forskellig grad af sikkerhed. Det første niveau er ifølge Stensgaard *søvn og meditation*. Hvis stressniveauet dog er lidt højere, kan man *søge* adspredelse, dvs. hobby, aktivitet og underholdning etc. En af de sidste stationer, hvis stressen er høj, kan være *at afreagere*, løbe, slå på en sandsæk eller fx styrketræne. Endelig er der *vandring i naturen*. Stensgaard giver råd om, hvornår disse metoder er brugbare. Stensgaard fortæller afslutningsvis om at opnå vindermentalitet via egenomsorg, at vælge sine sejre og om betydningen af at kunne møde andre med et overskud. Dvs. at vi ofte får, som vi giver.

Set som en selvhjælpsbog hører *En Ting ad Gangen* efter min mening til de bedste. Den er gennemargumenteret på et biologisk grundlag og peger derfra på, hvad den enkelte kan vælge at gøre. Den spiller dermed, ud fra sin umiddelbare form, først og fremmest op til selvansvarlighed hos det enkelte individ. Det meget konkrete indhold, forklaringerne og anvisningerne kan, efter min mening, i tillæg være en støtte for den som søger behandlingshjælp for sine stressplager. 2014-udgivelsen *Stressnavigation for Mænd* er fin for de, som vil længere ind i temaet.

Af Jan Rimau, pensioneret psykolog



