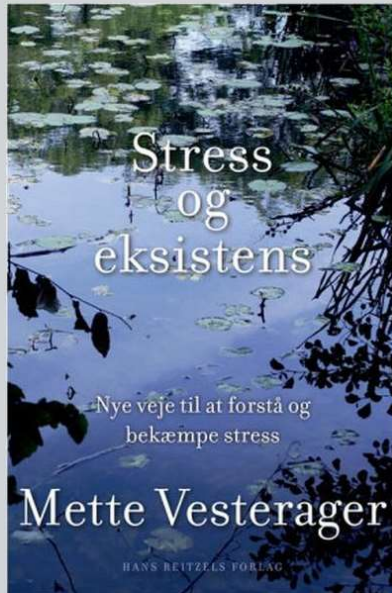


# Begavet bog gør os klogere på stress

07-01-2020 Af: *Birgitte Barkholt* ⌚ 4 MIN.



'Stress og eksistens' af Mette Vesterager, Hans Reitzels Forlag.

I en ny bog analyserer filosof og coach Mette Vesterager, hvorfor stress plager så mange af os. Bogen er rensset for hurtige tips og tricks, og det er en af grundene til, at Djøfbladets anmelder er "vildt begejstret".

**O**m der i titlen på Mette Vesteragers nye bog er gemt en særlig reference til Søren Kierkegaards store filosofiske værk fra 1843, ved jeg ikke. Men når det netop er i værket 'Frygt og Bæven', at Kierkegaard introducerer to karakterer – den tragiske helt og troens ridder – og at de begge tilsidesætter egne ønsker i en højere sags tjeneste, så kan man foranlediges til at tro, at det netop er meningen, at man skal tænke i Kierkegaards retning.

Bogens tese er, at stress er et misforstået fænomen, som vi generelt har et alt for forsimplet og individualiseret blik på. Når man normalt forsøger at beskrive stress, så får man ikke rigtig fat i de angstfyldte og fremmedgørende aspekter, og årsagerne til stress placeres ofte mere eller mindre direkte hos det enkelte menneske, som rammes af stress.

Hovedpointen er, at stress ikke bør anskues ud fra et individuelt perspektiv, men skal forstås i sammenhæng med det at være et menneske i den tid, vi lever i. Vi skal altså ikke kigge ind i den enkelte for at søge efter årsagsforklaringer, men se på de fælles grundvilkår og rammer.

**Vild begejstring**

Lad mig bare sige det ligeud: Jeg er vildt begejstret for Vesteragers bog. Jeg begyndte læsningen en tidlig søndag morgen, inden husets øvrige beboere vågnede, og selv om jeg dagen igennem havde visse familiære forpligtigelser og huslige gøremål, var jeg aldrig ret langt væk fra bogen, og når jeg så mit snit til det, listede jeg afsides og læste løs.

Bogen er lykkeligt befriet for tips og tricks til et bedre liv. Der er heller ingen otte trin mod et arbejds-Nirvana. Bogen er også rensset for statistik, tal, tabeller og søjlediagrammer. I sagens natur kan man sige. Selv om man kan sige meget godt om den slags data, så har en tabel aldrig for alvor bidraget til eksistentielle erkendelser.

Bogen er derimod én lang indsigtfuld, velskrevet tekst om, hvordan man skal begribe stress som et eksistentielt fænomen i en verden, hvor vi er indbyrdes afhængige og forbundne med andre mennesker og underlagt nogle grundvilkår.

Til at belyse grundvilkårene og det eksistentielle perspektiv trækker Mette Vesterager på en række filosoffer og sociologer. Hun kan ikke kun sin Kierkegaard, men er også dus med andre store tænkere som fx Hannah Arendt, Heidegger, Sartre, Bauman, Weber, Ulrich Beck og Hartmut Rosa.

Bogen gør os ikke bare klogere på stress som et socialt og kulturelt fænomen, men også på, hvad filosofferne tænker om vores samfund og arbejdsliv i dag. Derfor handler bogen også om skyld og skam, om tabet af mening, om higen efter anerkendelse, social acceleration og livets uforudsigelighed.

### **'Yes we can'**

Én af analyserne går på, at præstationsamfundet har taget over efter disciplinærsamfundet, der prægede tiden op til 1960'erne. Hvor disciplinærsamfundet var præget af at forme mennesker via regler, love og påbud – altså alt det, man ikke måtte – så er præstationsamfundet et opgør mod det negative, og frem i lyset træder et 'Yes we can' med et ideal om at være handlekraftig, proaktiv, initiativrig med masser af gennemslagskraft og motivation. I sådan et samfund bliver vi ifølge analysen trætte. Meget trætte.

Den pointe illustrerer Vesterager gennem en myte om en ørn og den græske gud for ild, Prometheus. Han ragede ifølge myten uklar med Zeus og blev lænket til en klippe, hvor der hver dag kom en ørn forbi, som åd Prometheus' lever. Hver dag var Prometheus derfor lige ved at dø, og hver nat måtte guden restituere, så der kunne vokse en ny lever ud, som ørnen så kunne æde igen næste dag.

---

Vi skal forstå, at ørnen er Prometheus' alter ego, og relationen mellem ørn og gud er et billede på menneskets udnyttelse af sig selv. Lidt mere nede på jorden kan man sige, at vi i løbet af en arbejdsdag bruger alle vores reserver, og at vi hver nat genopliver os selv. Vi skal bruge myten til at forstå, at mennesket i dag driver rovdrift på sig selv i iveren efter at præstere.

Jeg har ikke taget stilling til, om jeg fuldt og helt abonnerer på den tilgang, men læsningen inspirerer, og der er masser at hente i bogens case-beskrivelser. Det er fyldige udskrifter af samtaler med ledere og medarbejdere om stress, og man skal være lavet af sten, hvis ikke deres historier går lige i maven på én. De er rørende. Her taler begavede, veluddannede mennesker om deres oplevelse med stress, og sammen med Mette Vesteragers analyser – som stikker dybt – giver det en god forståelse for, hvorfor så mange mennesker i dag går ned med stress.

Men helt i en Kierkegaardsk ånd, så gives der ikke noget facit på, hvordan man skal leve og forvalte sit liv. Det må 'hiin enkelte' selv finde ud af.

#### **Om forfatteren**

Mette Vesterager er filosof, rådgiver, coach, foredragsholder, underviser og forfatter. Cand.mag. i filosofi og psykologi samt civilingeniør og certificeret coach. Har tidligere haft lederposter i bl.a.

PBS og Nets. Udgav i 2017 bogen 'Eksistentiel ledelse'.

**Om anmelderen**

Birgitte Barkholt er cand.scient.pol. og kommunikationschef i Teknik- og Miljøforvaltningen i Københavns Kommune. Tidligere Senior Advisor i Advice og chefkonsulent i Kommunernes Landsforening (KL).