

Mette Vestager udgav i 2017 bogen *Eksistentiel ledelse- en guide til personligt lederskab*. Mette Vestager tager i sin næste bog *Stress og eksistens* endnu et livtag med den eksistentielle filosofi som teoretisk og praktisk idegrundlag for en forståelse af stress som en eksistentiel belastningstilstand, som i bogen ses begrundet i at vores grundlæggende eksistensmuligheder er under voldsomme forandringer.

Mette Vestager præsenterer tre stærke begrundelser for at skrive bogen:

Stress er et fænomen, der griber afgørende ind i vores liv. Stress er ikke et isoleret fænomen, men noget der gennemtrænger vores moderne liv i utrolig mange af dets facetter.

Stress er i bogens optik et misforstået fænomen, som vi har et alt for simpelt og individualiseret blik på. De eksisterende symptombeskrivelser indfanger ikke i tilstrækkelig grad de angstfyldte og fremmedgørende aspekter, og årsagerne tilskrives ofte på mere eller mindre direkte vis individet.

Der er behov for en større metodisk udfoldelse af emnet med udgangspunkt i en forståelse af det moderne livs paradokser, og bogen tilbyder et systematisk blik på stress og eksistentielt begrundede interventionsmuligheder ledsaget af en række tankevækkende og lærerige case-beretninger.

Bogen er velskrevet og er kendetegnet ved en meget pædagogisk og velstruktureret sammenvævning af sociologiske teorier om social acceleration, forskning om stress og en fremragende præsentation af et systematisk blik på stress og interventionsmuligheder ud fra et eksistentielt perspektiv. Mette Vestager har en medrivende, engagerende og samtidig akademisk velunderbygget pen.

Læsningen giver det distinkte indtryk, at forfatteren er vant til at formidle filosofisk og sociologisk stof uden at det går hen og bliver "sales-pitch-akademisk".

Bogen er et opgør med et for forsimplet syn på stress, hvor individet beskrives løsrevet fra dets omgivelser, og hvor forklaringer på stress bliver for forsimplede og præget af en for individual-psykologisk forståelse. Mette Vestager er stærk kritisk over for en for snæver tankegang, der forklarer stress ud fra "individets personlighedstræk, manglende ressourcer, for store krav til sig selv, manglende robusthed, forkerte tankemønstre, manglende selvkontrol, mangelfuld følelsesregulering eller ubalancer i hjernen." (s.12)

Mette Vestagers gennemgående tese er at stress skyldes, at vores eksistensmuligheder undergår hastige forandringer. Bogen udforsker kausaliteten mellem disse forandringer og det heraf følgende paradoks, at uforudsigeligheden og uvisheden er stigende, samtidig med at vi i stadig højere grad afkræves vished – oftest gennem rationelle og umenneskelige styringsmekanismer.

Mette Vestager forener gennem en udfoldelse af dette paradoks på forbilledligt vis tids store sociologiske samfundskritiske tænkere Zygmundt Bauman, Ulrich Beck, Byung-Chul Han, Axel Honneth, Ulrich Beck og Hartmut Rosa med en række filosofiske og eksistentielle tænkere Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, Hannah Arendt og Emmanuel Levinas.

Jeg vil særligt fremhæve hendes kapitel 5, som via hendes pædagogiske velskrevne gennemgang af Kierkegaards angstbegreb viser vejen til at forstå det at være menneske i en verden præget af uforudsigelighed, og hvordan netop eksplosionen i antallet af muligheder kan gøre os handlingslammede og stressede. Når vi farer vild i de mange muligheder, fører det til en splittelse i os, der fremragende beskrives ved hjælp af Søren Kierkegaards fortvivlelsesbegreb.

Min eneste anke i forhold til bogen er, at Mette Vestager nogle gange i sin kritik af den individualpsykologiske forståelse af stress forveksler fremtrædelsesform med årsagsforklaringer. Det, der i en psykologisk forklaringsmodel kommer til syne som individuelle fremtrædelsesformer, behøver ikke nødvendigvis at ses som afkoblet fra en mere samfundsmæssig årsags-forståelse, men er den måde individets symptomer træder frem.

Når det er sagt, kan jeg kun anbefale bogen. Denne anmeldelse skulle have været skrevet for nogle måneder siden. Så tog Coronaen den. Men netop den menneskelige eksistens vilkår i denne tid på godt og ondt gør bogen endnu mere relevant, og Mette Vesteragers budskaber om den for vildsomme sociale acceleration kommer til at stå endnu skarpere.

Mette Vestager har endnu engang bidraget med en meget vigtig bog.

*Om forfatteren: Mette Vestager er cand.mag. i filosofi med tilvalg i psykologi fra Københavns Universitet, og cand.polyt. fra Danmarks tekniske universitet. Hun er EMCC certificeret systemisk coach og videreuddannet i eksistentiel psykoterapi. Til daglig er hun selvstændig ledelsesrådgiver, coach, foredragsholder og underviser.*

*Af Vibe Strøjer, autoriseret psykolog og specialist og supervisor i arbejds- og organisationspsykologi.*

