

Thomas Milsted stiller et interessant og relevant spørgsmål i bogen, som der per definition ikke findes noget entydigt eller enkelt svar på: hvordan og hvornår spiller personligheden en rolle ved stress? Vi får mange gode og forskelligartede svar gennem de interviews, Thomas Milsted har lavet med en række fagfolk med stor erfaring med stress.

Bogen er en appetitlig vekselvirkning mellem Thomas Milsteds diskussion af emner som "personlighed", "selvverd" og "robusthed" ud fra forskning og egne erfaringer og så interviews med bl.a. overlæge Henrik Steen Andersen, psykolog Pernille Rasmussen og psykoterapeut Peter Kofoed. Det er en styrke i bogen, at forskellige faggrupper og teoretiske perspektiver inddrages for på den måde at give plads til forskellige svar på spørgsmålet om sammenhængen mellem fx. stress og personlighed og perfektionisme og stress.

Thomas Milsted undgår på den ene side at komme med overforenklede konklusioner, men sørger for at komme omkring mange vigtige spørgsmål, der relaterer sig til stress. På den anden side opstiller han især hen mod bogens slutning konkrete retningslinjer for, hvordan robusthed kan fremdyrkes i organisationer og hos den enkelte, og bogen indeholder redskaber til forebyggelse og håndtering af stress mere generelt. Personligt har jeg altid fundet Milsteds fokus på at udvikle principper brugbart, som kan være en hjælp til at sikre, at man kan sætte rimelige rammer for arbejdsliv og betingelser.

Hvad end man har læst meget eller lidt om stress, er der mange gode ting at hente her, og det er især interessant at få lov at få indblik i en række forskellige praktikere og forskeres syn på spørgsmålene omkring stress og personlighed. Her kommer vi vidt omkring i spørgsmål omkring selvverd, perfektionisme, hvor vidt og hvordan stress og depression hænger sammen og tidlige omsorgssvigt og deres betydning for stress senere i livet.

Mange grundlæggende temaer rides op, som fx de adskillige forskellige forståelser af stress, der betyder, at der kan herske uenighed og besvær med at tale sammen om stress som et meningsfuldt og velafgrænset fænomen. Man får et godt overblik i den historiske behandling af stressfænomenet som begreb, og diskussionen af de aktuelle samfundsmæssige tendenser, der betyder, at vi som befolkning står med et stort og stigende stressproblem, er vigtig.

Som Thomas Milsted skriver gentagne gange, er det umuligt at forestille sig, at visse personlighedsmæssige faktorer ikke skulle spille en rolle, når vi rammes af stress, men at stress altid og først og fremmest skal ses i en større sammenhæng, som noget, der fremkaldes af visse strukturer og omstændigheder. Der tages kritisk stilling til, hvordan vi stadig i høj grad forsøger at løse strukturelle stressproblematikker ved at placere problemet hos den enkelte og sende dem til coach eller psykolog og se stress som en individuel sårbarhed frem for en sund reaktion på belastende betingelser.

Thomas Milsted er ikke bleg for at sætte ord på, hvordan han har oplevet indsatsen mod stress i virksomhederne gennem årene:

"Jeg troede, bunden var nået, da ledelserne for nogle år siden begyndte at udnævne mindfulness som det vidundermiddel, der skulle få et alt for presset arbejdsliv til at glide ned. Men nu, hvor man går ud og mere eller mindre screener arbejdsstyrken for robusthed, træder man endnu et niveau ned."

Det er tydeligvis ikke metoderne som sådan, han ikke bryder sig om, men mere det manglende hensyn til den enkelte og den manglende forståelse af stress som et kollektivt problem. I diskussionen af robusthed fokuseres der på, hvordan gode arbejdsrelationer og forskellige typer af kollegial og ledelsesmæssige støtte er grundlaget for trivsel og dermed robusthed. Samtidig fokuseres der også på emner som "selvkompleksitet" og "kompenserende selvudvikling"

At Thomas Milsted undgår at konkludere særligt skarpt på spørgsmålene, der stilles i bogen er både en styrke og en svaghed. Efter endt læsning kan man stå med fornemmelsen af ikke at have fået et klart svar på spørgsmålet om, hvornår man selv har et ansvar. Eller hvad "løsningen" er. Det er selvsagt, fordi der ikke findes én enkel løsning på stressproblematikker, og som ved enhver god samtale har man fornemmelsen af at være blevet klogere på aktuelle og vigtige aspekter af stress, og som ved enhver god diskussion gives der plads til forskellige synspunkter og mulighed for nuancerede og nogle gange paradoksale konklusioner.

*Af Birgitte Sølvstein, psykolog*

