

Anmeldelser

Rolf Ekman & Bengt Arnetz (red.):

Stress. Hvad er stress? Hvorfor får vi det? Hvordan påvirker det os? Hvordan forebygges og håndteres det?

København: FADL's Forlag 2006.

ISBN 8777494725

Da jeg blev anmodet om at anmelde den ovennævnte bog, blev jeg ikke ligefrem glad og forventningsfuld. Tværtimod. Titlen, de generende sætninger i undertitlen, en lægelig udgivelse. Efter mere end 20 års erfaring med indsatsen mod stress, var der ikke grund til de store forventninger.

Og lad det straks blive sagt. Bogen kommer med min fulde og ubetingede anbefaling. Men for at forstå hvilken skattekiste, der er tale om, kræves en indledende bøn.

Det hører til salmesangen, at vi starter ud med Selye og Cannon, stressteoriens fædre. Stressteorien starter som en rendyrket biologisk teori med den snurrige ekstra pointe, at teorien er bundet op på begrebet homeostasis, der udspringer af dynamisk systemteori.

Den biologiske forståelse førte i 1960'erne til et gigantisk forsøgsprogram i det amerikanske militær, hvor formålet var at identificere soldater, der bedre end andre kunne håndtere biologisk stress i kampsituationer. Ideen var ganske simpel. De bedst egnede soldater ville være kendetegnet ved en mindre mængde stresshormoner under stressende forhold. Men der var ikke nogen sammenhæng mellem faktisk kriseadfærd og svarene på psykologiske tests, og samtidig var de individuelle hormonale variationer så store, at det var udsigtsløst at søge nogen som helst form for stabil og varig reaktionsform.

Dette skyldes, at stress er et dynamisk og åbent biologisk system, hvilket medfører store forskelle hos den enkelte organisme fra den ene situation til den anden og mellem de forskellige organismer.

Det deterministiske programs bedrøvelige skæbne åbnede for andre tilgangsmåder. Da psykologien på det tidspunkt var godt på vej ind i den kognitive revolution, kom R. Lazarus transaktionelle stressteori som en gave fra himlen. Den primære vurdering, der afgør om, der kan antages en trussel og den sekundære vurdering, der angiver, hvordan man håndterer den (ikke mestrer – det ord er et misfoster og har skabt utallige fejlforståelser), syntes at pege på en vej ud af blindgyden.

I dag har moderne neurologi endegyldigt fjernet grundlaget for den kognitive stressteori. Men den lever dog ganske upåvirket af dette i den gråzone bestående af folkepsykologi, moralisme og shamanisme, der i så høj grad kendetegner diskussionen i dag. I den sammenhæng har den mest udslidte frase overhovedet spillet en særlig negativ rolle: stress er en normaltilstand!

Ja det er stress på linje med en lang række kritiske problemer og sygdom i hverdagslivet. Men som anvisning på hvordan man skal forholde sig til det enorme samfundsmæssige problem stress og tilhørende lidelser medfører, er denne konstatering uinteressant i bedste fald.

Men blindgyden er ved at åbne sig. Indenfor evolutionsteorien, er der blandt andet grund til at hæfte sig ved det nye bud på teoretisk forståelse af moderne diagnostik i form af dysfunktionsteorien. Dysfunktionsteorien udsiger, at sygdom overvejende skal forstås som ændring af normalfysiologiske og psykologiske systemer med det

som konsekvens, at systemet leverer et resultat (dysfunktion), det ikke evolutionært er udviklet til. Det er denne forståelse, der muliggør, at vi for første gang kan se, hvordan en stressdiagnostisk kan etableres.

Når man beskæftiger sig med stress i klinisk sammenhæng, er diagnostikken helt afgørende. Uden en præcis diagnostik må man forlede sig på simple behandlingsmodeller, der er ganske utilstrækkelige i behandlingsmæssigt øjemed. Men på forebyggelsessiden er præcis og nøjagtig diagnostik en anledning til at forstå hvilke påvirkningsforhold, der er medvirkende til såvel generelle stresstilstande som de mere specifikke efterfølgende stresssyndromer.

Bogens helt enestående force er, at den formår på en klar og præcis måde at komme omkring stort set alle væsentlige forskningsresultater indenfor den moderne biologiske og evolutionsteoretiske og forskning i stress.

Den åbner for udviklingen af såvel biologisk som psykologisk forståelse og diagnostik. Derfor lægger den også op til en mere målrettet forebyggelsesindsats end tidligere set.

For at få det fulde udbytte af bogen, bør man først læse dens sidste del: "Stress fra et molekylært og cellulært perspektiv". Det er bestemt ikke nogen let læsning. Men når man har forstået budskabet, er resten af bogen forholdsvis nem at gå til.

Da jeg læste bogen, forventede jeg at se klassisk svensk stressforskning repræsenteret i betydligt – og det skal forstås rigeligt – omfang. Imidlertid er der ganske få artikler, der tager sit afsæt i den tradition. Og med al ære og respekt – det er en fordel. I stedet får man artikler, der klart og præcist opsummerer og perspektiverer 'state of the art' indenfor den moderne ganske tværfaglige forskning i stress.

Det var glædeligt at opleve, at stort set alt, hvad jeg selv opfatter som væsentlig forskning, bliver diskuteret i bogen. Jeg savnede enkelte væsentlige forskningsresultater, der handler om, hvordan stress påvirker vores beslutningstænkning, men ret beset ligger disse spørgsmål uden

for bogens egentlige ærinde. Jeg kunne også have ønsket mig, at det diagnostiske perspektiv var placeret mere centralt, men det ville have krævet en udarbejdelse af en mere samlet vurdering af de meget forskellige spørgsmål, der behandles i bogen.

Der er et behov for en sådan diskussion og vurdering. Behandling og forebyggelse af stress forudsætter en bred tværfaglig, diagnostisk og forebyggelsesorienteret forståelse. Indtil en sådan foreligger, vil denne bog i meget høj grad kunne kvalificere diskussionen om stress i det vidensbaserede og globaliserede samfund. Og det er der et brændende behov for.

Jeg har en og kun en kritik af bogen. Af grunde jeg ikke kan forestille mig, har man udeladt det traditionelle noteapparat. Man kan rekonstruere de kildehenvisninger, der optræder i bogen, men det er et unødvendigt omfattende og vanskeligt arbejde.

Anmeldt af **Einar B. Baldursson**, lektor i arbejdspsykologi ved Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet
E-mail: gbb_cakk@post1.tele.dk

Nadja U. Prætorius:

Stress – det moderne traume.

Dansk Psykologisk forlag. 2007. 240 s.
ISBN 978-87-7706-199-8

Stress – det moderne traume udfordrer den gældende politiske diskurs, der ser borgeren i et arbejdskraftperspektiv fra skole- til pensionsalder, og reducerer stress til et individuelt problem. Bogen er et opgør med vækstsamfundets ideologi, der skaber dysfunktionelle medarbejdere og truer deres helbred. Markedsgørelse, målstyring og en forenklet forståelse af stress får en lige højre af Nadja Prætorius. Hun er klinisk psykolog med stor erfaring i behandling af mennesker, der lider af arbejdsrelateret stress eller traume.