



Af Thorkild Olsen & Cecilie Cornett, Villa Venire

STRESS

- Hvad betyder det?

"Det vander sig. Det er ordet "stress", vi taler om. Ordet stress lider selv af stress. Alt det det skal nå. Så langt det skal strække sig, og så meget det skal kunne sige, dette ord, stress. Det gør reklame for et GPS navigationsanlæg, hvor det forsøger at foregøgle, at netop det specifikke anlæg mindsker oplevelsen af stress. At livet i bilen, mens den tætte trafik dytter forbi, bliver lettere. På samme måde som stress er at finde i et boligmagasin, hvor der, side efter side belagt med gult hyggelys, fortælles familien Danmark, hvordan den perfekte og godt designede jul kommer i stand som den Stressfri jul. En jul i fraværet af stress, så at sige. Hvor familien finder sammen i glæden over, at stress ikke er overskriften for dette års julefest på samme måde, som ordet også gøres til genstand for politikker.

At ordet stress efterhånden har mistet al betydning ved at få al betydning, kunne vise sig at være en fordel, fordi det vil tvinge os til at udvikle andre og mere præcise ord, som kunne guide os til også at forstå alvorlige fænomener, der omgiver os, og som ordet stress også står for at skulle sige noget om. Der er bare det, at vi må vente på at have nogle af disse nye ord i besiddelse, inden vi slipper ordet stress helt fri.

HER ER ET PAR HISTORIER, DER VISER HVORFOR:

Historie 1

En nær samarbejdspartner ringer og aflyser et ellers længe planlagt projekt. I telefonen begrundet han og maner til ro med ordene: "Bare rolig, det er ikke alvorligt, der er bare tale om jobrelateret stress. Lægen tager sig af det".

Historie 2

En ellers højt respekteret it-afdeling holder med nød og næppe sammen på sig selv under enormt tryk fra virksomheden, der ønsker flere, større og mere komplekse leverancer – og nu på kortere tid. Tårer, spændinger og meget lave tilfredshedsmålinger viser sig, og de lange sygemeldinger er begyndt at tikke ind.

Historie 3

Hun har ikke tilbragt en aften i stuen med sin mand i flere år – undtaget herfra er søndage. Ordentlighed, professionalismisme og faglig ærekærhed er farlige følgesvende, når strukturreformer og andet omstyrer store dele af den offentlige sektor.

Indtil videre, når vi møder mennesker og denne type af fænomener, benytter vi os af ordet stress. Det er ligesom det, vi har at gøre med. Men vi vander os - fordi lægen bruger det, boligmagasinet bruger det, GPS reklamen, HR konsulenten, horoskopet, fitness-centeret, terapeuten, forsikringsselskabet og, ja, alle mulige andre. Ét er, at ordet lider. Værre er, at mange mennesker lider. "Jeg lider af stress", kunne en person sige. "Ja, sikke noget, hvilken tid vi lever i", kunne en anden svare. Imens kunne vi tænke på de mennesker, som har travlt; de stærke, loyale og pligtopfyldende mennesker, som mistede sig selv undervejs. Blev syge, fik eksem, havde hukommelsessvigt, blev grebet af mindreværd og tvivl i enhver forstand, måtte opgive job eller fik stillet diagnosen: "Arbejdsrelateret traumatisering", som psykologen Nadja Prætorius netop har udnævnt som en mulighed. Der er noget med brug af ordet "tid" i forbindelse med stress, der forhekser og forbistrer os. Noget med den tid, vi lever i. Noget med den tid, vi har for lidt af. Som om tiden var en fast størrelse. Som noget vi lever af og lever i. Vi havner med andre ord i en snæver tids- og kalenderlogik, hvorfra vi forsøger at håndtere ved at hybernavigere. Når det ikke lykkes, og vi alligevel står med oplevelsen af trængthed, så går vi til lægen. Men hvorfor lægen, når det nu handler om tid?

En sygemelding giver os ikke nødvendigvis greb om tiden eller ligefrem værktøjer, som vi kan navigere med. Tiden er ikke så intolerant og stiv, som den ofte beskyldes for. Stivheden opstår oftest som resultat af vores egen måde at bruge tiden på. Når vi altid skynder os, så efterlades vi med oplevelsen af, at tiden er for lille og for snæver til det, der egentlig batter. Erhvervspsykolog Vibe Strøier taler om "mellemtid" som den tid, der eksisterer ved en fusion – tiden mellem en tilstand og indtil en ny tilstand indtræder. Den tid, hvor der er usikkerhed om opgaver, referencer og ansvarsområder. En tid som skaber uro og konflikter, da der er for få skilte at færdes efter.

Og måske er det denne mellemtid, vi bliver givet, når vi indtager idéen om det fagligt udfordrende job, den trivselsfyldte familie, den nærværende partner, den glade kollega, for nu at nævne nogle. En tid, hvor der hele tiden fremmanes en kommende og stabil tilstand, og en tid, hvor lige præcis den tilstand aldrig indtræder. Konstant flyttes den stol, vi sidder på. Nye referencer, nye porteføljer, nye service- eller dokumentationskrav, konstant nye skilte – eller, endnu værre, latent mangel på skilte. Heri tager stress ofte bo. Vi iler hinanden i møde med ordet stress, der dækker det hul, vi ser, når vi erfarer underskud af mening.

Vi kigger os omkring. Hvad er min opgave, hvem er mine kolleger, min chef. Hvordan lykkes vi

bedst, og hvordan får jeg en fornemmelse af, om jeg nærmer mig målet. Hvad er succeskriterierne.

Mens vi kigger, finder vi et mærkeligt skilt, hvorpå der står: "Regn den selv ud - Lav dine egne skilte". Når man så tøvende går i gang med sit hyper-individuelle navigationsprojekt, tikker en mail ind om evaluering af det fælles. Meningen flyder ud, og tiden flyder med. Og med det idéen om, at man må blive endnu bedre til at regne den ud. Man må kigge efter endnu flere svar på samme tid. Lige strække sig en anelse længere, strække sig sammen med ordet stress, så man i det mindste følges ad i for søget på, at fastholde en smule mening. Man kan ikke kalde det travlhed, dårlige møder, "alle disse mails", hovedpine, en overgang, "når nu projektchefen tiltræder, så " eller tid. Man er ligesom bare midt i det hele. Og kan kun sige: "Stress", for ikke at være helt særlig og ved siden af fællesskabet og forståelsen. Hvad skulle man ellers sige?

Et vigtigt ord forsvandt i mængden. Ordet "liv".

” en sygemelding giver os ikke nødvendigvis greb om tiden eller ligefrem værktøjer, som vi kan navigere med.

Livet forsvandt, og den vigtigste praksis på arbejdspladsen og i hjemmet forsvandt: Dialog. Vi stikker næsen så dybt i sporet, at vi får jord i ørerne. Undervejs mistede vi evnen til både at se og at høre. Vi behøver det heller ikke, for Stress står klar til at strække sig endnu en smule. Stress fik endnu mere at lave. Når evnen til at navigere på arbejdspladsen forsvinder. Når overtrækket på meningskontoen er for stort, når arbejdspresset forekommer uendeligt, så bliver tidslogikken ekstra stram. Den onde cirkel er sluttet, og vores viden om liv, dialoger og opmærksomheder, der rækker ud over anvendelsen af ordet stress, forsvinder.

Vi husker ikke, hvordan vi skal gøre med hinanden, når livet og dialogen går i stå. Vi kalder på ordet stress, og vi tier og nikker.

Ikke at der ikke snakkes meget. Uha da, nej. Der snakkes rigtig meget, rigtig hurtigt på rigtig mange møder. Vi er stadig meningssøgende, og vi navigerer med vores egne individuelle overlevelsesprojekter.

Tilbage står en fordring af poetisk rækkevidde. Et kontraintuitivt projekt, der handler om at sætte farten ned og nå noget mere. At bringe kvalitet ind i dialogen. Og hold nu fast: Samtaler, der virker, er præget af tid, som ikke går eller løber, men som flyder. Flyder i uforudsigelige strømme af liv, idéer og sætninger, mødes med nysgerrighed og dvælen. Mødes med tillid. Det dybe åndedræt. Mødet. Rytmeskiftet. Vi efterspørger jo kvalitet i dialogen – den dialog, der kræver, at jorden skræbes fri af øregangene. Den dialog der skaber kvalitet i opgaveløsningen, i samarbejdet og i evnen til at arbejde målrettet og strategisk sammen med andre. Der er for så vidt ikke råd til at lade være.

Begrebet "moderne magt", inspireret af den franske filosof Michel Foucault, inviterer os til at forholde os reflektivt til en dominerende diskurs om stress. Hvordan benytter vi det sagesløse ord, der vrider sig og byder sig til, undertiden i ubevidst terræn? Hvad vil vi med det? Hvad tror vi, det kan hjælpe os til?

Praktikere med narrative rødder har oversat den undren til spørgsmål, vi kan stille ordet stress: Hvem er du, stress, og hvad har du gang i?

Hvad er nogle af dine største succeser?

Fortæl om nogle af de måder, hvorpå det er lykkedes dig at blive virkelig magtfuld i menneskers liv?

Hvilke fremherskende idéer benytter du for at få tag i mennesker?

Har du forskellige måder, du fungerer sammen med mænd og kvinder på?

Hvad fortæller du dem?

Hvad er det vigtigst for dig, at folk ikke ved om din måde at agere på?

Hvilken idé eller tænkemåde ville være din værste fjende, når du er i gang med at prøve at overtage folks liv?

Hvad ville være et tegn på, at folk er ved at vriste sig fri af dine klør?

At stille spørgsmål til stress (og ikke til individet, der erfarer, hvad der også kunne benævnes stress) opleves som både liv- og frigivende, fordi det åbner muligheden for andre typer af beskrivelser, end dem vi kender, når ordet stress er i blandt os. Stress ikke bare strækker sig, det agerer på alskens måder og kan lidt af hvert. Så hvor narrative spørgsmål har succes i én sammenhæng, så falder de pladask til jorden i andre. For stress kan være en led satan. Kan sætte sig i cellevægge, i maveskind og underliv. Kan alliere sig med vira og lægelogikker og har fast annonceplads i tidens fremherskende idéer. Så hvis der med disse betragtninger ikke anvises endegyldige svar, så kaldes der i det mindste på stor opmærksomhed og opfindsomhed.

” Og så, Tid ikke er det samme som tid.

Opmærksomheden rettes på selve ordet og anvendelsen heraf. Opmærksomheden minder os konstant om, at vi sjældent ved, hvad vi taler om, når vi mødes i ordvekslinger med brug af ordet stress. Og hvordan det at mødes i en søgen efter livsnødvendig mening simpelthen bliver farligt, når vi glemmer, at der ligger andet og mere i mødet end en forklaring, der begynder og ender med stress.

Vi bliver simpelthen nødt til at afklare ordet stress med hinanden i de sammenhænge, hvor det optræder.

Opfindsomheden er en opfordring. En opfordring til at udvikle begreber, sætninger eller metaforer, som kan aflaste stress, så travlhed & syg af stress ikke er det samme. For mange opgaver & underskud af mening ikke er det samme. Dårlige møder & kvalitet i dialogen langt fra er det samme.

Og så, Tid ikke er det samme som tid.

Vi vander os sammen med ordet selv. Stress kalder på enorm opmærksomhed. Det har samtidig brug for nye vinklinger, nye og flere navne. Ellers havner vi i det paradoks, at den enorme opmærksomhed gør ondt værre.