

Stress-samfundet. De fleste mennesker opdager ikke, hvis deres sikringer er tæt på at springe. Nye bøger har gode råd til, hvordan man undgår at overbelaste sit nervesystem.

Træk vejret

AF ANN MARIAGER

Helen Kennerly: At overvinde bekymring og uro. Oversættelse Kirsten Vestager. 194 sider. 269 kr. Forlaget Klim.

Pernille Rasmussen: Livet efter stress – Udvikling og muligheder. 164 sider. 249,95 kr. Gyldendal.

Der bliver ikke sagt noget godt overhovedet om tobaksrygning længere. Så hvorfor ikke sætte fut i det nye år med en efterlysning af rygningens tabte poesi? Ikke tjæren i lungerne. Ikke nikotinen i blodet. Ikke det hostende hiv. Men de små pauser, som rygningen gav i hverdagen. De er væk. Det er da rigtig rart, at vi konverterer – selv har jeg i disse dage ti års jubilæum som ikkeryger – kan trække vejret dybere nu og få luften helt ned i lungespidsene. Men vi glemmer at gøre det. Vi har for travlt. Vi tager os ikke tid til det. Så opstår der en indre uro, og den uro kan føre til stress. Stress kan man blive syg af. Hver dag menes 35.000 mennesker i Danmark at være sygemeldt på grund af stress. Det tal kunne sandsynligvis bringes ned, hvis vi genindførte rygepausen. Røgfri rygepause.

Det er den konklusion, jeg med et letlæst suk drager efter at have læst to bøger, der tager fat i årsagerne til stress. Den ene, *Livet efter stress*, er skrevet af erhvervspsykologen Pernille Rasmussen. Hun har behandlet folk dels på Stressklinikken ved Hillerød Hospital, dels i sit eget firma. Den anden bog, *At overvinde bekymring og uro*, er skrevet af britten Helen Kennerly, psykolog og medstifter af Oxford Cognitive Therapy Center, ekspert i kognitiv terapi (firkantet sagt: Vi er, hvad vi tænker, og hvis vi vil ændre adfærd, må vi bytte gamle tankemønstre om os selv og omverdenen ud). I Pernille Rasmussens bog præsenteres netop ideen om at holde daglige rygepauser uden røg. En medarbejder, der har været igennem en behandling for stress, fortæller, at disse afbræk er blevet en fast del af dagligdagen. »Min kollega hiver fat i mig, så jeg husker at holde pause. Vi kalder det rygepause, men spiser frugt i stedet for.«

Begge er skrevet som selvhjælpsbøger. Det er en genre, som har et tvivlsomt ry, fordi der er så mange af slagsen af svingende kvalitet. Men genreens popularitet vidner om, at mange søger anvisning på nye stier at betrede for at få det bedre. Selvhjælpsbøger henvender sig til et publikum, som kan være lette ofre for varm luft og lommepsykologi. Den slags får de ikke hos Rasmussen eller Kennerly. Jeg mener faktisk ikke, at ordet »ubalancer« bliver brugt én eneste gang. Begge bøger går så redeligt til emnet, at min indstilling til stress har flyttet sig fra en halvsjarm, ironisk distance – »pylrede folk, der har for lidt at gå op i« – til en anerkendelse af et problem, der rammer i flæng og skal tages alvorligt. Her er ingen tip til slumrende alfahanner eller uforløste powerprinsesser. Begge bøger behandler lyst og sagligt det bøvle, som almindeligt småneurotiker, moderne mennesker kan skabe for sig selv, ofte uden at tænke over det. Her vil en af de interviewede i Pernille Rasmussens bog nok gøre indvendinger. Bo Netterstrøm, ledende overlæge på Arbejdsmedicinsk Klinik, Hillerød Hospital, og selv forfatter til bøger om stress, gør nemlig opmærksom på, at man engang talte om, at folk fik »et nervesam-

menbrud«. Underforstået, at de selv var ude om det, at det var selvforskyldt, at de nok var svæklunge. Sådan er holdningen ikke længere.

»Nu har vi stressbegrebet, og vi sætter det ind i en ramme, hvor vi hævder, at det overvejende skyldes udefrakommende ting, der belaster os,« siger Bo Netterstrøm i *Livet efter stress*. »Det betyder, at vi kan gøre noget ved de belastninger og derved mindske risikoen for stress.«

Men det kræver i hvert fald, at man erkender problemet og dermed forstår risikoen for, hvad det kan føre til at være psykisk belastet over længere tid. Kvinden, der gerne vil gøre det hele så godt for alle mennesker og ikke kan sige nej, kan umuligt fortsætte som servicedyr og Mother Teresa til evig tid. Manden, der har deponeret sin fulde identitet og menneskelige selvværd i sit arbejdsliv, kan heller ikke. Ej heller den ophængte mor eller den åndsfraværende far. (Som en af ungerne i min vennetreds sagde til sin far, da han igen sad og stirrede distraheret i luften: »Hallo! Jorden kalder!«)

Eller den flinke medarbejder, der har fået dobbelt så meget arbejde efter personalenedskæringer, men ikke kan lide at sige fra. Bossen, der rastløst drejer om på stallet på vej et andet sted hen, straks hun træder ind et lokale. Mennesker, der hænger i en strop efter sig selv. Eller går to skridt foran sig selv, sådan som konsulent Søren, ansat i forsikringsbranchen, udtrykker det i *Livet efter stress*. Søren var typen, der glædede sig til at komme på skiferie, »og når jeg så endelig stod på ski, så jeg frem til sommerferien«. Han var altid et andet sted, end han ville være. Som den amerikanske spasmager Groucho Marx allerede i 1930 sang i filmen *Det tøsede hus*: »Hello, I must be going« (Goddag – nå, jeg må videre).

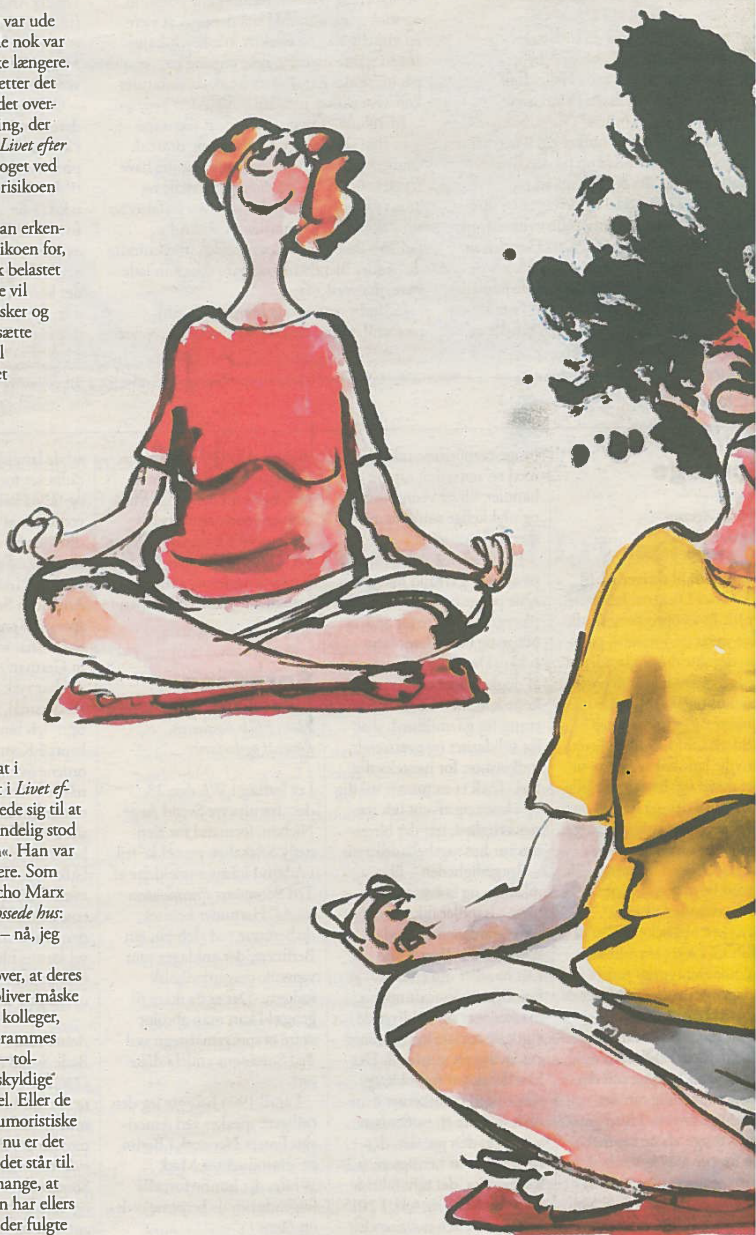
Mange mennesker er ikke klar over, at deres sikringer er tæt på at springe. De bliver måske irritable, har en kort lunte over for kolleger, venner, ægtefælle og børn, eller de rammes af forvredet virkelighedsopfattelse – tolker bebrejdelser og angreb ud af uskyldige forespørgsler og mails, for eksempel. Eller de mister overblikket og/eller deres humoristiske sans. Først når kroppen melder, at nu er det nok, går det op for dem, hvor galt det står til. Ja, faktisk først da går det op for mange, at de i det hele taget har en krop. Den har ellers bare været et besværligt vedhæng, der fulgte med fra skuldrene og nedefter. Al funktion er foregået nord for halsen, mellem ørerne. Men når skuldrene konstant tangerer øreflipperne, nakke- og rygmusklerne spænder, så man ligner en amerikansk fribyder, når benene krampes og det svimler for øjnene, så registrerer de fleste mennesker omsider signalerne. Når støjsølsomheden stiger, så mild fuglekvidder lyder som skratende skader. Når de mister overblikket. Bliver tunge og trætte. Får hovedpine. Ikke kan sove om natten. Hukommelsen svigter. Først når det sætter ind, går det op for mange, at den er gal.

Stress er en »kæmp eller flygt«-reaktion. Den er skabt til brug i truende situationer – i vildmarken, hvis man står over for en bjørn, i den mørke sidegade, når en skummel person

følger efter én, eller når huset brænder og det gælder om at få familien og sig selv ud.

Men for mange er denne nødtilstand blevet et livsvilkår. De tænker ikke over, at de evig og altid går og frygter at blive ædt af en bjørn. Altid på vagt, altid i alarmberedskab. Det forbløffer mig, specielt ved at læse Kennerlys *At overvinde bekymring og uro*, hvor mange skønne kræfter, nogle mennesker bruger på at nedvurdere sig selv, nære destruktive tankemønstre og overreagere i situationer, hvor det er helt overflødigt. Sikken et selvpineri. Sikken et spild af energi. Tænk, hvis man kunne omsætte den til elektricitet. Så slap vi

for at diskutere, hvordan vi gør os uafhængige af den internationale oliebor. Vi kunne oplyse hele provinsbyer med energien fra folk destruktive tanker. Psykologen Kennerly har behandlet mange, der døjer med konsekvenserne af konstante, overdrevne bekymringer. Disse mennesker overdramatiserer og stiller skrækscenarier op uden grund. »Hvad-nu-hvis? Jamen, så«-tankemønster kværner løs og skaber indre uro og megen bekymring. Hvad nu hvis jeg ikke leverer det optimale? Så vil min chef opdage, at jeg er uduelig. Det har jo selv vidst i mange år, at jeg er. Og jeg har altid frygtet den dag, hun også skulle opdage



ALANCE..
LANCE I
BALANCE



»Begge bøger går så redeligt til emnet, at min indstilling til stress har flyttet sig fra en halvsmart, ironisk distance – »pylrede folk, der har for lidt at gå op i« – til en anerkendelse af et problem, der rammer i flæng og skal tages alvorligt.«

ILLUSTRATION: CHARLOTTE PARODI

krav for retten til overhovedet at eksistere. Men det superkontrollerede menneske bygger op til skuffelser og levner ingen plads til spontanitet, og uden den går det altså galt. Så er man jo lige langt. Da jeg læste Helen Kennerlys og Pernille Rasmussens bøger, kom jeg til at tænke på forestillingen *Bitterfisken*, der gik på Nørrebro Teater. Det er en vittig og indsigtsfuld monolog, skrevet og spillet af Ditte Hansen, der tager afsæt i en svensk bog med samme navn. I forestillingen fortæller Hansen om et møde, hun var indkaldt til på sit teater. Hun og nogle kolleger, alle erfarne komikere, skulle sammensætte en forestilling og turnere rundt i Danmark med den. Det indledende møde skulle sætte arbejdsprocessen i gang og give deltagerne en chance for at udvikle ideer sammen, brainstorme på de tanker og indfald, hver især diskede op med.

Som det pligtopfyldende menneske, Ditte Hansen – eller snarere hendes scenefigur – er, forberedte hun sig til mødet lang tid i forvejen. Hun skrev sirligt alle sine ideer ned i en bog, som hun havde købt specielt til lejligheden. Og da dagen oprandt, mødte hun op i pænt tøj. Notesbogen var fyldt, blyanten nyspidset, koncentrationen knivskarp. Hun sad parat i mødelokalet før tiden, hun var noget så hamrende klar, nærmest som var det en afgørende eksamen, hun skulle til. Ingen skulle kunne sætte en finger på noget. Stor var hendes overraskelse, da flere kolleger kom hyggeligt smådrysende. En af dem oven i købet et godt stykke inde i mødet, iført en krøllet T-shirt og i selskab med sin gamle hund. Det var godt nok ... det havde hun aldrig turdet. Den krøllede kollega, viste det sig, havde ikke gjort sig de store tanker på forhånd. Men de skulle nok komme. Det plejede de jo. Derefter bød han ind, efterhånden som mødet skred frem. Mens Hansen flinkt og ihærdigt læste op af sin lange liste med notater.

Ditte Hansen nævner mødet som eksempel på den perfektionisme, som moderne mennesker – i denne sammenhæng specielt kvinder – kræver af sig selv. Det var da også en anekdote, der vakte genklang hos det overvejende kvindelige publikum. Alt skal være i orden. Ingen skal kunne pege fingre, klage over efterladenhed, dovenskab eller utilstrækkelighed. Ens selvopfattelse – som forælder, som chef, som medarbejder, som menneske – er hængt op på, at man er så velforberedt og så ualstelig, at det risikerer at sortne for øjnene. Hvilket jo altså sker for mange. Og nogle af dem tilhører de 35.000 sygemeldte.

Igen: Hvis ikke disse mønstre var så sørgelige, ville de nærmest være til at le af. Og det burde man måske? Lære at le af dem?

Fra Ludvig Holbergs *Den stundesløse* til Rytteriets Rasmus Botofts og hans »Lille Gumbas« – er der en lang tradition for at afmontere det stressede menneske ved hjælp af latter. I sommeren 2009 spillede Henning Jensen den stundesløse Vielseschrey i Christoffer Berdals iscenesættelse på Grønnegårdsteatret i København. Han gav figuren en moderne drejning, der vakte øjeblikkelig genkendelse. Stykket er skrevet for snart 300 år siden, men Henning Jensen fremskrev publikums opmærksomhed

til i dag, til overgearede marketingschefer, stakåndede fitness-makkere, toptunede it-arkitekter. Altså os selv. Det er heller ikke sært, at Rasmus Botofts monolog, *Den lille Gumbas*, har haft over en halv million seere på Youtube. Det er en parodi på en meditations-session, hvor lærer Botoft gradvist beder sit publikum om at »gå længere ind i sindet«. Satiren kaster lys på vores umættelige behov for at stresses »fuldstændig af« og »gå ud i livet med fornyet energi i krop og sjæl«.

Den metode har jeg i øvrigt prøvet i det virkelige liv. Et efterår var jeg temmelig opkørt efter en periode med meget arbejde. Jeg besluttede at melde mig til en yogaskole. Stedet emmede af sindro. Der var dybrøde gulvmåtter og på væggene hang akvareller, enten af kallaer eller stiliserede vagtaer. For enden af lokalet sad en rank kvinde, yogalæreren, i buddhiststilling. Blid musik lå balsamisk i rummet. »Her er godt at være«, tænkte jeg og lod min krop slappe af og mit hoved renses for spekulationer.

Men så var det, det skete: »MORRNAA, DERE«, skar en stemme gennem luften. Det var vores lærer, der bød velkommen. Hun var norsk, og de er jo flinke mennesker, men hendes stemmeleje? Det gik højt og skingrede igennem den marv og de ben, jeg prøvede at få til at følge mit afslappede sind. Men jeg kunne ikke abstrahere fra den stemme. Efter en halv time foretog jeg, hvad yoga-udøvere kalder en *levitation*. Jeg svævede. Sådan føltes det i hvert fald. Det skal man være uhyre erfarne yogaist for at opnå, men det var ikke mit naturligt, der fik min krop til at lette. Hver gang lærerinden havede sin falskestemme, så havede jeg også. 10 centimeter over måtten. Af ganske almindelig irritation. Muligvis, hvis jeg havde mediteret lidt hjemmefra, ville jeg kunne have overhørt diskanten i hendes røst. De andre deltagere lagde ikke mærke til noget, de mediterede trygt under slumretæpper, mens jeg lå og spekulerede på, hvordan man kunne være så afklaret og alligevel lyde som en tegnefilmsfugl? Kunne det tænkes, at hun også havde sine problemer at slås med? Og hvad kunne de problemer eventuelt være? Og så kørte tankerne ... lige indtil der blev sagt »Om Tat Sat« og den lille Yoga Nidra var forbi.

Det blev ikke til mere yoga for mit vedkommende. Ikke i den omgang. Men jeg vil give den en chance til. For efter at have læst de to bøger kan jeg egentlig godt se, at jeg foretog en »selvforskyrrelse«, som det kaldes. En overspringshandling, jeg brugte yogalæreren stemme som undskyldning, for jeg ville ikke slappe af. Den slags unoder er jeg ikke alene om. At afbryde sig selv midt i en proces er en udbredt dårlig vane, fremgår det. Det er selvforskyrrelser, der får folk til at tjekke mails 117 gange om dagen, nu også i tog, busser og fly. De får fornuftige mennesker til at surfe rastløst på internettet og Facebook, selv om de har et regnskab, der skal afstemmes, eller børn, der skal hentes. De får folk til at tale i mobiltelefon, mens de spiser frokost eller er på toiletter – af og til det hele på én gang. Selvforskyrrelse er faktisk roden til meget stress.

Så jeg vil slutte, hvor jeg begyndte: Pauser. Jeg vil holde flere pauser i det nye år. Stille mig op med en imaginær cigaret fem gange om dagen og trække vejret dybt. Helt ind i sindet.

Og når hun bliver opmærksom på min ale inkompetence, så varer det ikke længe, jeg bliver fyrret. Så står jeg uden arbejde. Hvor går jeg så hen og finder et nyt job? Disse tider? Og hvad så med huset? Og minerne? Og børnene? Min mand skriker følgelig. Hvem gider bo sammen med en, kun går rundt og vrider hænder? Hvis ikke disse tankemønstre var så ødeliggende, ville de nærmest være til at le af. Et gennemgående træk hos mange, der er en overdrevent bekymrede, urolige eller idretet stressede, er kravet om perfektion. Der drevet af en forestilling om, at tilvæ-

relsen skal være tiptop-fuldendt. Ellers er der ikke noget ved noget. Ellers er man en fiasko. Børn skal være søde og kønne og velklædte. Familien skal være harmonisk og lykkelig. Hjemmet skal være pænt, ingen nullermænd i krogene og for Guds skyld altid rent og net under køkkenvasken. Ryddelig garage. Legoen i kasser under sengen. Orden på økonomen. Styr på jobbet. Vellidt og allerhelst elsket. Elsket af alle! Spændende fritidsinteresser. Interessante, festlige venner. Altid velforberedt. Altid veloplagt. Det hele skal gå op i en højere enhed. Totalt tjek på tilværelsen synes for nogle mennesker at være et mindste-