

Samfundsacceleration i henhold til stress og sociale relationer belyst filosofisk

Navn: Jørgen Knudsen

Vejleder: Anita Naemi Holm

Studienummer: 20170798

Projekt: Speciale

Måned: Efterår 2025

Summary

Within the past thirty years, there has been a development towards optimizing human performance within all societal functions, which has affected many citizens due to an escalating pace in their daily lives due to technological developments.

In my thesis, I examine how society's accelerating pace – based on technological development, globalization and the growth-oriented economic discourse – affects people's mental well-being, including stress etc. and social relationships. The starting point is that digital communication, multitasking and constant accessibility have changed people's lives and created a state of hyper-attention that can both lead to stress and prevent immersion, which is necessary for creativity, reflection and self-understanding. This issue is concretized through four life experiences that show how performance pressure, demands in working life and screen use can result in breakdowns, but also how new communities and practices can contribute to regaining social contacts, physical movement and meaning in everyday life.

Socially and scientifically, it is described how Danish authorities and the WHO have relatively late gained an explicit focus on stress, burnout and mental health. The efforts here are often underfunded in relation to the extent of the problem, and that there is still a lack of long-term strategies and resources for both prevention and treatment. This is compared in a broader macro-sociological analysis, where Hartmut Rosa's theory of societal acceleration and the controllable world is used to illustrate how technological acceleration, social change and the pace of life mutually reinforce each other and create pressure on citizens that is cultural and existential.

The theory chapters unfold Byung-Chul Han's concept of Being and contemplativeness, Rosa's concept of resonance, and Axel Honneth's theory of recognition.

Positivity societies with a focus on performance, transparency, efficiency and permanent activity exhaust people and undermine the ability to be “deeply bored”, which He sees as a prerequisite for creativity, inner peace and a contemplative Being. This is contrasted with today's society, which promotes multitasking, zapper culture and the avoidance of negativity, and where pain, suffering and conflict are neglected instead of being processed.

According to Rosa, modern society is caught in an acceleration paradox, where time is experienced as a scarce resource, even though technology should actually free up time. Through the concepts of technological acceleration, acceleration of social change and pace of life, it is illuminated how both the labor market, family life and democracy are affected. The result is an experience of alienation and meaninglessness, where citizens have difficulty engaging, because agendas and conditions change so quickly. Conversely, Rosa's concept of Resonance, which is the moments when people experience being deeply connected to the world and being affected, without being able to control or provoke it.

Honneth's recognition theory is the third perspective, which illustrates how human self-realization and identity formation depend on recognition in the private, legal and solidarity spheres. A lack of recognition can lead to violations and can undermine a person's self-confidence, self-respect and self-esteem, especially for vulnerable groups of citizens who cannot keep up with the pace, for example in the labor market.

The thesis demonstrates how acceleration moderators such as New Public Management-inspired governance forms and a focus on results and efficiency in the welfare system can increase the risk of loss of recognition and reinforce the experience of being a burden rather than a resource for society.

Against this background, my thesis examines how philosophy and philosophical dialogue practices can function as a counterbalance to acceleration and as a resource in the prevention and management of stress and burnout. The idea of “beingness” is a counter-concept to productivity and growth logics, where philosophical guidance, dialogue, art and slow activities can support people in rediscovering boundaries, presence and meaning. Especially for people with stress, PTSD and other mental and physical challenges, it is important to participate in appreciative communities and safe spaces with the opportunity to experience Resonance and Being, both at work, in education and in leisure time.

This also gives rise to a vision of a “viable society” and a viable labor market, where pace and demands are adjusted to human needs rather than the other way around. This involves, among other things, changed forms of leadership, increased focus on trust, openness about vulnerability, the possibility of breaks, slow tasks and differentiated working conditions. It is argued here that philosophy can be included as part of the methods to meet this already from kindergarten and elementary school, which can supplement the pedagogical tools to develop reflection, recognition and the ability to be in the world without constantly having to optimize.

In conclusion, I conclude in the thesis that the acceleration of society has significant negative consequences for mental health and social relationships, but also that these can be illuminated and partially remedied through philosophical perspectives and practices. Philosophy alone cannot solve the problem, but it can integrate important concepts and methods – Being, resonance, recognition and being-ability – that can support the development of more human-friendly structures and communities.

However, I believe the path to a truly viable society is long, because it requires cultural, political and institutional changes away from a one-sided logic of growth and performance. Towards a society that prioritizes human well-being, relational connectedness and space to be human.

Indholdsfortegnelse

Indledning	5
Problemformulering	8
Teorier og fremgangsmåde	8
Specialets opbygning	9
KAPITEL 1	10
Egen-leveoplevelser samt den videnskabelige og en filosofisk beskrivelse	10
Den samfundsmæssige og videnskabelige tilgang til stress og udbændthed	11
Nationalt	11
Globalt	12
Filosofisk og sociologisk beskrivelse	13
Byung-Chul Han	13
Hartmut Rosa	13
Axel Honneth	14
New Public Management (NPM)	15
Egen leveoplevelser af et liv med opbygget stress samt andre udfordringer	15
Egen leveoplevelserne	15
KAPITEL 2	19
Undersøgelse af nøglebegreberne Væren og Resonans samt af forskellige filosofiske tilgange	19
Hartmut Rosas resonans samt accelerationssamfundsbegreb	24
Resonans – del I	24
Teorien om accelerationssamfundet	24
Teknologisk acceleration	25
Acceleration af social forandring	25
Livstempoets acceleration.....	26
Resonans – del II	27
Axel Honneths anerkendelsesbegreb	30
Ligheder og forskelle i filosofien mellem Rosa og Han	31
Forskelle	31
Ligheder.....	33
Vigtige væredygtigheds pointer på grundlag af Resonans og Væren	34
KAPITEL 3	35
Dialog- samt væredygtigheds analyse – vejen til mindre stress m.v.	35
Menneskers med stressudfordringer m.v. specielle livsverdens betingelser	35
Det bestemte fokus	38
Den filosofiske vejledning og stresshåndtering	40
Intervention	40
Design – de fysiske rammer	40
Gennemførslen af interventionen	41
De enkelte elementer i undringsværkstedet	41

Skumbadet	42
Mørkekammeret.....	42
Katedralen	42
Hjerterummet	42
Landingsbanen.....	43
Kultur på recept filosofisk betragtet.....	43
Den filosofiske tilgang til vejledning til mennesker	46
KAPITEL 4	47
Den kritiske selvrefleksion og det væredygtige arbejdsmarked og samfund.....	47
Forforståelser og antagelser af mennesker med stor acceleration i dagligdagen og stress.....	48
Kan mennesker med acceleration i det daglige og stress samt deres netværk have gavn af filosofisk tænkning og hvordan?	49
Kan samfundet bedre rumme mennesker med udfordringer efter massivt stress m.v. ved hjælp af filosofi?	50
Et væredygtigt samfund – hvordan ser det ud for mennesker med og uden udfordringer med stress og acceleration i det daglige?.....	52
Kan et væredygtigt samfund for og med mennesker med diverse udfordringer – og uden – blive opnået?	53
KAPITEL 5	54
Konklusion og perspektivering for et væredygtigt samfund som helhed	54
Filosofien som værktøj i forhold til mennesker med og uden udfordringer samt deres netværk.....	55
Filosofien og mennesker med og uden udfordringer	55
Dialektikken i forhold til mennesker med og uden udfordringer samt samfundet.....	56
Er filosofien svaret på en løsning til et væredygtigt samfund for rummeligheden af mennesker?	56
Er der andre alternativer end filosofien til et væredygtigt samfund, der kan rumme alle mennesker?	57
Litteraturliste	60

Indledning

Op gennem de seneste fyrre år har verden oplevet mere og mere globalisering grundet den teknologiske udvikling, som har medvirket at hastigheden, hvormed mennesker kan kommunikere med hinanden via IT er øget væsentligt. Det har desuden været medvirkende til den vestlige verdens opbyggede velstand fra omkring starten 1950'erne og op til nutidens samfund og til det yderligere boost i disse landes rigdom fra midten af 1980'erne med indtoget af bl.a. computere (DANMARKS STATISTIK, 2005, s. 7 – 8).

Udviklingen teknologisk har bevirket, at verdenssamfundets borgere har fået stadig lettere ved at komme i kontakt med hinanden fx via smartphonen siden 2010, hvor den blev introduceret for første gang, hvilket har påvirket hastigheden, hvormed nutidens verdensborgere lever deres liv. Det er dog allerede siden midten af 1990'erne, at der er foregået en generel udvikling henimod en optimering af den menneskelige ydeevne indenfor alle samfundsstrukturer grundet den teknologiske udvikling af og gennem internettet.

Inden da kunne en person fx kun ringe fra en fastnettelefon eller med en ny mobiltelefon dengang og ikke sende beskeder til andre fra den, mens en smartphone i 2025 er en computer, hvor mennesker kan kommunikere med hinanden på et splitsekund. Modsat til dengang og tidligere, hvor mennesker skrev papirbreve, som skulle sendes fysisk med posten, og det tog en dag eller to om for brevet at nå frem til modtageren.

I nutidens samfund skriver mennesker nu beskeder via SMS'er og på de sociale medier til hinanden, hvor hele processen i mange tilfælde kun varer højst 10 sekunder, og dette bevirker, at mennesker nu kan sende fx 100 beskeder pr. dag og modtage et svar fra modtageren indenfor meget kort tid (Rosa, 2014, s. 29 – 31).

Ovennævnte har bevirket, at personer oplever sig i stand til at overskue flere opgaver samtidig på forskellige apps – IT-software – og i den fysiske oplevede verden – at ”multitaske” som i dyreverdenen, hvilket er nødvendig i den vilde natur. Dette overlevelsesinstinkt har mennesket bevaret som et levn fra de tidligste generationer (Han, 2015, s. 12).

I 2025 er der ingen grundlæggende behov for denne egenskab til at kunne beholde livet rent bogstaveligt talt 'at kunne multitaske' imellem, men det er blevet – og bliver stadig mange steder – betragtet som en positiv styrke fx indenfor forretningsverdenen. Her har mennesker generelt en risiko for at komme til at opleve tilstand af konstant vagtberedskab, som kan blive genereret over i en hyper-opmærksomhedstilstand, og den sidste tilstand kan udelukke kreativitet, pointerer Han (ibid., s. 15).

Videre fastslår filosofen Walter Benjamin, at menneskers kreative evner kommer, når de formår at kede sig – helst meget – for derigennem at opdage igen, hvem de selv er samt at opdage, hvordan omverdenen er (Benjamin, 2002, s. 149).

Formår mennesker ikke at kunne kede sig, risikere de at forblive i deres hyper-opmærksomhedstilstand, hvilket kan være skæbnesvangert, som Nietzsche har pointeret, ifølge Han (Han, 2015, s. 13 – 15).

Tendensen med i hyper-opmærksomhedstilstand hos mennesker har været stigende i samfundet, hvor det bl.a. fører til stress fx blandt medarbejdere på arbejdsmarkedet og teenagere for at tage nogle yderpunkter, hvor de ikke har været opmærksomme på faresignalerne.

Mennesker i det moderne civiliserede samfund er via den teknologiske udvikling blevet vant til, at de lever i en kontrollerbar verden, hvor der er kontrol gennem fire elementer – 'synliggørelse, opnåelighed, beherskelse og nyttiggørelse af verden' – som det bliver udtrykt af sociologen Hartmut Rosa (Rosa, 2020, s. 20). Det første element er synliggørelsen og erkendelsen fx af planeter og solsystemer samt biomasser. Det andet er opnåelighed og tilgængelighed, hvor fx en raket kan blive sendt til en planet. Det tredje er at beherske, som hænger sammen med det andet element. Det fjerde element er at nyttiggøre af den opnåede beherskelse gennem politisk og teknologisk indflydelse (Rosa, 2020, s. 15, 19 – 20).

Baggrunden for at det kontrollerbare har fortrinsret i det moderne samfund er, at videnskaben har haft et effektivt indtog, og den stræber konstitutivt efter stadig mere viden (ibid., s. 20 – 21). Endvidere er der her tilknyttet et program for vækst, som bevirker, at der både foregår en ressourcemæssig vækst i samfundet og for den enkelte borger, som er båret af en økonomisk vækst. (ibid., s. 21).

Det er en konsekvens af en konstant vækstpræget økonomisk diskurs generelt i samfundet, som udspringer af den gennemgående strukturændring i det institutionelle liv fra det 18. århundrede til i dag (Rosa, 2020, s. 13).

Den teknologiske udvikling båret af videnskaben har hjulpet denne udvikling på vej, hvor mennesket har næsten alt indenfor rækkevidde gennem vores app's på telefonen, tablet'en og PC'en (ibid.).

Det fører desuden til, at borgerne i det moderne civiliserede samfund, derudover vil have mest muligt indenfor fysisk afstand (ibid., s. 16).

Det er dog dobbeltsidigt, da det strukturelle i verdenen presser borgerne udefra, mens det kulturelle samtidig presser borgerne indefra. Dette bevirker, at verdenen bliver et aggressionspunkt, som Rosa udtrykker det grundet, at det gælder om at tilegne, opnå og kontrollere den del af verdenen, som er indenfor borgerne rækkevidde. Dog gælder det ikke om at benytte sig af mulighederne, men langt mere om at kunne have dem til rådighed indenfor meget kort tid på en let, sikker tilgængelig måde, som samtidig er økonomisk billig (Rosa, 2020, s. 17).

Problemstillingen

Disse betragtninger fra Han og Rosa finder jeg er yderste interessante i forhold til borgere i nutidens samfund, og hvordan de kan blive påvirket fx af hyper-opmærksomhedstilstanden samt hvordan samfundet

kan forhindre de negative konsekvenser i det moderne samfund fx med mange timers skærmforbrug m.v., som kan føre til stress. Disse aspekter vil jeg belyse og diskutere filosofisk i dette speciale.

Herudfra vil jeg bl.a. belyse, hvilke filosofiske tiltag, som kan blive anvendt i løsninger for borgere i forhold til at være accepteret i et resultatorienteret hyperaktivt og accelererende samfund.

Det vil så vidt muligt indeholde tiltag, som samfundet kan skride til, såfremt borgere fx ikke bliver værdsat grundet samfundets krav på hurtige effektive ressourcer til det resultatorienterede arbejdsmarked m.v., og som desuden har en negativ indflydelse på borgernes privatliv.

Tiden er inde til, at der skal til at blive foretaget forskellige tiltag på dette område, da samfundsudviklingen synes at fortsætte med en vækstpræget økonomisk diskurs, vurderer jeg.

Det er bl.a. baseret på stadig flere egen-fortællinger om, hvordan stress, udbrændthed og depression er blevet afledt af en meget travl arbejdsdag, uddannelsestid samt privatliv hos vedkommende over en længere periode samt hvordan det bliver oplevet af personerne, det omhandler. Det er tilfældet i de fire følgende fortællinger fra personer, som er forskellige steder i livet og arbejdsmæssigt.

En studerende på CBS, Barbara Mogensen, fortæller om at leve det tilsyneladende perfekte liv og bryder sammen indvendig efter et længerevarende pres, som fører til en stresstilstand og efterfølgende angstangfald. Ifølge hende skal alle unge mennesker leve op til urealistiske idealer om uddannelseskarakterer samt det perfekte job m.v., og det skal samtidigt postes på de sociale medier, men det er kun 10% af deres liv. Det er samtidigt et menneskeligt behov for fx bekræftelse, som er afhængigskabende, og som bevirker, at et menneskes selvværd bliver overladt til andre (Psykiatrifonden, september 2025).

Den næste fortælling omhandler Pia Paulsen, Head of Social Media hos Danish Crown, og hendes langsomme opbygning af flere faktorer, som til slut ender i omfattende stress. Den udløsende faktor er en udflytning af sin arbejdsplads til en anden fysisk adresse, som hun oplever som et meningsløst tiltag. Her finder der også en selverkendelse sted samt en skamfølelse, og en efterfølgende kamp for at vende tilbage til arbejdspladsen og dermed arbejdsmarkedet.

Under processen med tilbagevenden til jobbet foregår der samtidig en erkendelse af, at det skal foregå i et roligt og kontrolleret tempo, og at hendes fritid med familie og venner skal prioriteres højere i fremtiden (Dansk Markedsføring, september 2023).

Den sidste fortælling er om Jonathan Løw, som er iværksætter af diverse tech-firmaer, hvor han beretter om sin oplevelse af at få stress og depression som leder. Stressen kom grundet, at han påtog sig langt flere opgaver end hans hjerne kunne klare, og den kom efter en periode, hvor Løw følte, at alt blot fungerede og hvor han kunne løse sine arbejdsopgaver i et hurtigere og hurtigere tempo. Dette arbejdstempo gav ham en lykkefølelse, som han blev 'høj' af, beretter han, men til slut giver kroppen efter, og kan ikke

klare mere, når man sover dårligere og dårligere samt har hjertebanken og har svært ved at mærke sig selv.

Løw beretter samtidig, at han kan presse 'sig selv indefra' også og mere end, det er sundt på baggrund af, at han er tidligere eliteidrætsudøver indenfor badmintonporten. Det kræver sporten, udtrykker han. Han har samtidigt erkendt, at det er sundt for mennesker at udføre formålsløse og rutinemæssige opgaver som at gå en tur og at støvsuge (Dansk Markedsføring, september 2023).

Der er dog også en side af aspektet omkring skærmforbrug, som er interessant, hvor mennesker fx igen kan opnå social kontakt og relationer efter en længere periode at have oplevet bl.a. social angst og PTSD. Dette gælder for Michael i den fjerde og sidste fortælling fra Fredericia, hvor Michael fortæller om, hvordan spilappen Pokémon Go har hjulpet ham med at dæmpe PTSD'en og blive mere socialt fungerende igen. Det har samtidig medvirket til, at han får motion igen, eftersom spillet kræver fysisk aktivitet i form af gåture på mange forskellige lokationer for at indfange de pokémonfigurer, som Michael jagter i spillet (Fredericia Dagblad, marts 2023).

Disse fire beretninger og egen-fortællinger vil blive benyttet igennem specialet igennem som reference i henhold til de gennemgående teorier.

De tre omstående fortællinger om stress og dens følgevirkninger samt dens årsag udtrykker min bekymring om, at en stadig stigende hyperaktivitet og acceleration i samfundet kan være en potentiel fare for alle borgere – også udsatte borgere. Samfundet kan efter min vurdering forudse et stadig stigende antal borgere, som bliver syge af bl.a. stress, udbændthed og depression grundet manglende grænsesætninger for bl.a. skærmforbruget. Dette fænomen kan føre til at mennesker pådrager sig en – måske – varig funktionsnedsættelse eller et decideret handicap.

Problemformulering

Ud fra denne problemstilling formulerer jeg følgende problemformulering:

Hvordan kan de negative konsekvenser af accelerationen i samfundet blive beskrevet og diskuteret filosofisk? Kan filosofien bidrage til, at disse negative konsekvenser kan blive afhjulpet?

Teorier og fremgangsmåde

Ud fra mit valg af emne vil jeg bl.a. benytte følgende teoretikere og filosoffer:

- Byung-Chul Han
- Hartmut Rosa
- Axel Honneth

De ovennævnte valgte, er foretaget ud fra, at de videst muligt repræsenterer de problematikker, som jeg vil belyse. Det er fx, at den nyeste teknologi kan bidrage i voksende grad til mental udbrændthed i det danske samfund til større eller mindre ulempe for udsatte borgere, og hvordan det kan blive afhjulpet (Han, 2009, 2012, 2015) (Rosa, 2014, 2016, 2020).

Samtidig er det i denne sammenhæng vigtigt at belyse, hvilke konsekvenser anerkendelse og speciel mangel på anerkendelse kan have på borgere i sociale sammenhænge. Her er det endvidere vigtigt at belyse, hvilke initiativer, som kan fremme anerkendelsen igen, hvis den af forskellige grunde mangler, fx grundet at en borger er blevet negligeret af sin arbejdsplads eller af venner (Honneth, 2006, s. 7 – 8, 11, 176 – 179).

Herudover er der et perspektiv i yderligere kort at inddrage påvirkningerne fra New Public Management (NPM) på samfundet og dermed borgerne i hele problematikken omkring den mentale udbrændthed gennem Torfings synspunkter i henhold til denne problematik (Torfing, 2004, s. 24 – 25 & 39 – 40).

Herudover vil der blive refereret til flere relevante aspekter og filosoffer i forhold til løsningsforslag.

Specialets opbygning

Belysningen af dette speciales emner vil være opbygget med den følgende inddeling i 5 kapitler.

Det første kapitel vil omhandle baggrunden for specialets emne ud fra egen-oplevelser, hvordan det er at have en leveoplevelse i forhold til en tilværelse før og efter stress m.v.

Derpå bliver den videnskabelige tilgang belyst, og hvordan samfundet forstår stress og udbrændthed beskrevet gennem fx rapporter fra danske myndigheder, organisationer og internationale organer som FN. Yderligere bliver Hans og Rosas grundtanker udfoldet.

I det andet kapitel bliver en filosofisk undersøgelse af nøglebegreberne Hans nøglebegreb Væren og Rosas nøglebegreb Resonans i forhold til det moderne accelerationssamfund. Dernæst bliver anerkendelsesbegrebet uddybet gennem Axel Honneth. Det bliver med henblik på senere i specialet at inddrage og sammenholde det begreb med Rosas og Hans på det filosofiske niveau med hensyn til menneskesyn, sandhedssyn, virkelighedsopfattelse. Her bliver der tilslut i kapitlet desuden draget ligheder og forskelligheder mellem Hans og Rosas belyste begreber med inddragelse af Honneths anerkendelsesbegreber.

I tredje kapitel bliver det belyst, hvordan filosofi og filosofisk dialogpraksis kan skabe mindre udbrændthed og resonans livsformer fx i forhold til mennesker med forskellige specielle livsverdener. Hvad kan der være særligt, der er på spil her? Hvad skal samfundet særligt tage hensyn til? Må filosoffer her have

fokus på at styrke ”væredygtighed” gennem filosofisk vejledning og stresshåndtering? Kan kultur på recept – nu også med filosofi – blive benyttet?

I fjerde kapital vil der blive gennemgået en kritisk selvrefleksion af egne antagelser omkring livet for mennesker med et skadeligt tempo i deres arbejdsliv. Hvad kan der blive taget op til diskussion i forhold til det accelererende samfund samt mennesker, deres familier og deres sociale netværk i øvrigt, og hvordan disse kan opnå hjælp gennem filosofien?

Derefter vil et ’væredygtigt samfund’ blive belyst, som det kunne se ud for mennesker, hvor alle borgere kan opleve en god trivsel i samfundet både på arbejdspladsen, uddannelsesinstitutionerne og i privatlivet, og hvad som mangler i at nå dertil.

I det femte og afsluttende kapitel vil der blive draget en konklusion og blive perspektiveret med fokus på filosofiske aspekter på hvilke tiltag, som samfundet kan skride til, såfremt borgergrupper ikke bliver værdsat grundet deres manglende ressourcer både på jobmarkedet, på uddannelserne som privat.

Det bliver derudover belyst om filosofien kan være svaret – eller noget af svaret – på opbygningen af et samfund, som kan undgå at virke og agere ekskluderende. Derudover bliver det belyst, hvorvidt der andre alternativer til filosofien i opnåelsen af et væredygtigt samfund.

KAPITEL 1

Egen-leveoplevelser samt den videnskabelige og en filosofisk beskrivelse

I dette første kapitel vil jeg beskrive egen-oplevelserne fra fire personer, som har haft og lever med eftervirkningerne af stress og PTSD m.v., som personerne har opbygget igennem en længere periode på deres uddannelse og deres på job, og som herudover desuden kan have en mulig årsag i privatsfæren. Beskrivelserne er baseret på beretninger med udgangspunkt i leveoplevelser fra artikler i medier fra dagspressen.

Først vil jeg tage udgangspunkt i, hvordan fx stress og udbrændt bliver videnskabeligt opfattet i og af nutidens danske samfund samt i de danske regerings og WHO’s tiltag.

Dernæst vil jeg sætte fokus på den filosofiske og makrosociologiske beskrivelse af nutidens danske samfund på baggrund af Byung-Chul Hans og Hartmut Rosas samt Axel Honneth perspektiver med udgangspunkt i de beskrevne egen-leveoplevelser.

Den samfundsmæssige og videnskabelige tilgang til stress og udbændthed

Nationalt

I de seneste tyve år er der kommet stadig større fokus på stress og udbændthed fra samfundets side grundet de voksende økonomiske og menneskelige konsekvenser af disse fænomener. Der er fx blevet påpeget i forskellige rapporter i rapporten ”Stress i Danmark – hvad ved vi?” (Sundhedsstyrelsen, 2007). Samtidig har skiftende regeringer sat fokus på bl.a. stress, og den nuværende regering har videreført en række indsatser og initiativer, som blev iværksat af den tidligere regering i form af rapporten ”12 HANDLINGER FRA STRESSPANELET TIL DANMARK – SAMMEN KAN VI KNÆKKE STRESSKURVEN” fra Sundheds- og Ældreministeriet i 2019.

Det er dog først i 2005, at danske myndigheder – ifølge de fundne data – starter med at registrere tal i forhold til kvinders og mænds stress. Det var i rapporten fra Statens Institut for Folkesundhed, ’Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 & udviklingen siden 1987’ (Christensen, Ekholm, Davidsen, Juel, 2012).

I rapporten konkluderer dens resultater ud fra en empiriindsamling af data på fx aldersfordeling samt uddannelsesniveau og erhvervsmæssig stilling. Endvidere er de registrerede tilfælde inddelt efter to stressniveauer, hvor det første stressniveau er med overskriften ’Oftet nervøs eller stresset’ og hvor det andet stressniveau er benævnt ’Højt stressniveau’ (ibid., s. 38 – 43).

Rapporten konkluderer på baggrund af de registrerede på begge stressniveauer, at der er en stigning både i forhold til kvinder og mænd (ibid.).

Indenfor den seneste tiårige periode har bl.a. den tidligere borgerlige regering igangsat forskellige tiltag mod stress hos den danske befolkning. Det er både med hensyn til forebyggelse og helbredelse fx med nedsættelse af et stresspanel i sommeren 2018 bestående af fagpersoner indenfor et bredt spektrum af professioner og erhverv (Stresspanel, 2018).

Stresspanelet er nedsat af hele seks fra den daværende regeringsministre fra sundhedsministeren over beskæftigelsesministeren til ligestillingsministeren. Ministrene har i den forbindelse udtalt, hvor vigtigt det er at forebygge stress i det danske samfund (ibid.). Daværende sundhedsminister Ellen Trane Nørby udtaler fx, at ’Vi har et fælles ansvar, når det gælder stress – for det kan ramme os alle - ung som ældre.’ og daværende beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen udtaler bl.a. ’Stress er et alvorligt problem, som vi skal forholde os til som samfund og på arbejdspladsen.’. Endelig udtaler daværende ligestillingsminister Eva Kjær Hansen fx ’Alt for mange unge er stressede og mistrives.’ (ibid.).

Disse i alt seks ministerudtalelser sker på baggrund af tal fra den Nationale Sundhedsprofil udarbejdet af Sundhedsstyrelsen fra 2017, som viser at 25 procent af den danske befolkning er stressede samtidig med, at heriblandt er 41 procent af unge kvinder i alderen 16 til 24 år stressede. Dette problem skal have et bredt

perspektiv hen imod en løsning, som involverer en tværgående dialog indenfor forskellige samfundsområder (Stresspanel, 2018) (Nationale Sundhedsprofil, faktaark, 2017).

Det har ikke været muligt at finde belæg for, om de efterfølgende regeringer har videreført disse tiltag på stressområdet, som den borgerlige iværksatte. Jeg formoder dog, at tiltagene er videreført evt. i et andet regi, da der heller ikke har været muligt at finde kilder eller udtalelser, som skulle modbevise det.

Psykiatrifonden, som er en privat patientorganisation, har udarbejdet guidelines fx i, hvordan stress bliver opdaget og i håndteringen af stress (Psykiatrifonden, 2021).

Globalt

På det globale plan har WHO, the World Health Organisation, samtidig sat det mentale helbred i fokus de seneste år. Det er bl.a. på baggrund af de økonomiske ressourcer, som bliver benyttet af WHO's medlemsstater hvert år på omkostninger ved stress hos befolkningerne (WHO). Ifølge WHO bliver der benyttet alt få ressourcer på indenfor psykiatrisk personale. Ressourcer investeret på dette område burde være seks gange større. Det er alt for ofte udarbejdet planer indenfor dette område i de enkelte medlemslande, hvor der hverken følger personale- eller økonomiske ressourcer med (ibid.).

I denne forbindelse udtaler Dr. Shekhar Saxena, Director af WHO's Department of Mental Health and Substance Abuse, at manglende investeringer indenfor det psykiske helbredsområde har både omkostninger på det helbredsmæssige, det sociale og det økonomiske område. Disse omkostninger vil tage et hidtil uset omfang, hvis der ikke bliver sat ind med investeringer på området (WHO, juni 2018). Endvidere udtaler han, at *"We know what works."* og at *"This latest edition of the Mental Health Atlas provides us with yet more evidence that scale-up of resources for mental health is not happening quickly enough."* (ibid.).

Fænomenet 'udbrændthed' (Burn-out) bliver yderligere i 2019 optaget i WHO's 11. udgave af 'International Classification of Diseases (ICD-11)' som et erhvervsrelateret fænomen og ikke som en tilstand, som kræver medicinsk behandling og ikke klassificeret som en sygdom (WHO, maj 2019). Udbændthedsfænomenet bliver beskrevet som *"Burn-out is a syndrome conceptualized as resulting from chronic work-place stress that has not been successfully managed. It is characterized by three dimensions: 1) feelings of energy depletion or exhaustion; 2) increased mental distance from one's job, or feelings of negativism or cynicism related to one's job; and 3) reduced professional efficacy. Burn-out refers specifically to phenomena in the occupational context and should not be applied to describe experiences in other areas of life."*

Jeg vil her indskyde, at jeg finder overraskende, at det først rigtigt er indenfor de seneste ni år, at danske regeringer og WHO har sat dette problem på dagsordenen og fx defineret problemet samt måder og metoder på, hvordan det kan blive løst.

Filosofisk og sociologisk beskrivelse

På grundlag af de forudgående undersøgelser af danske regeringers og WHO's tiltag samt forslag til løsninger omkring stress og udbrændthed, vil jeg nu belyse hhv. filosofen Hans og sociologen Rosas grundtanker (Han, 2015, Rosa, 2020).

Byung-Chul Han

Byung-Chul Hans grundsyn på det moderne samfund er, at vores konkurrencemindede og serviceorienterede samfund udbrænder det senmoderne menneske. Fremfor at forbedre livet, bevirker menneskers evne til at multitasking og brugervenlig teknologi i bekvemmelighedskulturen diverse psykiske lidelser, som spænder fra depression over opmærksomhedsforstyrrelser til borderline personlighedsforstyrrelser (Han, 2015, s. 1 - 2). Endvidere er menneskers stress og udbrændthed vanskelige at bekæmpe, da disse fænomener ikke er ligestillet med sygdomme, som er muligt at bekæmpe med medicin. Det er ikke muligt for menneskets immunologiske system at bekæmpe fænomenerne, idet det opstår som menneskers reaktion på egne positive handlinger. Det er ikke noget negativ udefrakommende, som angriber menneskekroppen som traditionelle immunologiske sygdomme.

Udbrændthed er et udslag af et overophedet ego, som er en reaktion på alt for meget af det samme – i dette tilfælde positivitet – som igen giver sig udslag hyperaktivitet. Det er en ophobning af positivitet (ibid, s. 3 - 7).

Hartmut Rosa

Grundsynet for Hartmut Rosa er, at nutidens samfund er fanget i et accelerationsparadoks, som fremmer fremmedgørelsen af menneskers oplevelser. Det bevirker, at mange oplever at have lyst til at lave andet end det, som man er i gang med (Rosa, 2014, s. 9).

Det kan fx give sig udslag i, at personen ser på sin Facebook-profil på sin smartphone om aftenen, men vedkommende har dybest set hellere lyst til at lægge sin mobiltelefon væk, og ofte kan mennesker ikke finde tiden til fx at besøge familie og bekendte, men til gengæld kan de finde tiden til at starte et byggeprojekt derhjemme. Tiden bliver en investeringsfaktor, som bevirker, at det skal give et personligt afkast, når borgerne foretager en 'tidsinvestering', da tid er blevet til en knap ressource. Det er her paradokset træder frem, idet jo rigere samfund, jo mindre tid oplever borgerne at have til det, som de egentlig har lyst til (ibid.).

Dette paradoks medfører desuden, at der kan opstå en krise i et demokratisk samfund, da borgernes frie viljer og frie handlinger her er under kolossalt pres. Problemet her er, at ingen kan undslippe acceleration i det moderne højhastighedssamfund – alle er fanget i accelerationen – og den er meget svær at kritisere og finde alternativer til (Rosa, 2014, s. 9).

Endvidere giver det sig udslag i, at de finansielle markeder og politikerne næsten hele tiden kommer med nye dagsordener, som bevirker, at det er svært at følge med i og sætte sig ind i. Det kan føre til, at borgerne føler og oplever, at det er nytteløst at engagere sig og kæmpe imod tendenserne i et højhastigheds-samfund (ibid., s. 9 – 10).

I højhastighedssamfund er det samtidig vanskeligt for borgerne at opnå en resonans i deres liv. Resonans er bundet op på, at et menneske skal kunne komme i kontakt med nu'et og blive berørt. Det kan samtidig medføre at menneske oplever et 'inderligt' øjeblik. Rosa benævner også denne 'inderlighed' som at få en 'kaldelse' (Rosa, 2020, s. 32). Dette skal indtryk fra andet eller ting have svar fra menneskets selv – fx i form af en 'WOW'-reaktion, som måske også kan blive aflæst fysisk ved øgede pulsslag (ibid., s. 33). Det er samtidig ikke bestemt af menneskets vilje, hvornår resonans opstår – det er konstitutivt ukontrollerbart. Med andre ord kan resonans ikke blive fremprovokeret eller opstå med dobbelt styrke eller mere (ibid., s. 35 - 36).

Alt det ovenstående er begrundet af Rosa i, at det moderne samfund kulturelt er henvist til og styret af den institutionelle ramme til at beregne, beherske samt kontrollere alting. Det eneste som er fri af denne beherskelse og kontrol er resonans (ibid., s. 37).

Axel Honneth

Ifølge Honneth er en forudsætning for succesfuld selvrealisering samt en vellykket identitetsdannelse hos mennesker for at de tre sfærer i Honneths anerkendelsesteori er opfyldt (Honneth, 2006, s. 11 – 13).

Honneths tre anerkendelsessfærer er hhv. den private sfære (familie og venner), den retslige sfære (rettigheder) og den solidariske sfære (kulturelle, politiske og arbejdsmæssige fællesskaber) (Honneth, 2006, s. 11 – 13).

Selve skabelsen af det enkelte individs personlighed kan være afhængig af anerkendelsen i de tre sfærer. Derfor kan manglende eller tilbageholdt anerkendelse i en af de tre sfærer medføre krænkelser eller være med til at nedbryde individers selvtillid, selvrespekt og/eller selvværdsættelse (ibid., s. 11 – 13, 174 – 176).

New Public Management (NPM)

New Public Management (NPM) tankegangen har sit udspring fra erhvervslivet, hvor der bliver tilstræbt at være som omkostningseffektiv som mulig. Denne logik er blevet overført til det offentlige system, hvilket bevirkede, at i Danmark bevægede sig her fra en traditionel grundlæggende welfare-tankegang til en workfare-tankegang i alle offentlige instanser. Denne omlægning blev gradvist gennemført af skiftende borgerlige regeringer fra tidlige 1980'ere og fortsatte ind i de følgende årtier under skiftende regeringer. Det vil sige, at samtlige borgerne i samfundet dybest set skal yde noget produktivt samtidig med, at de får en overførelsesindkomst, såfremt, at de har et behov for en af disse indkomster (Torfing, 2004, s. 24 – 25 & 39 – 40).

Egen leveoplevelser af et liv med opbygget stress samt andre udfordringer

Egen leveoplevelserne

Den første leveoplevelse er fra en ung ambassadør i Psykiatrifondens ungeindsats, Barbara Mogensen, som er studerende indenfor erhvervsøkonomi på Copenhagen Business School. Hun lever et tilsyneladende perfekt liv ifølge hendes profil på Instagram, hvor det fremgår, at hun elite dressurrytter og har været finalist i en international skønhedskonkurrence. Hun er tilmed fra et godt Gentofte-hjem, så alt burde være godt, men facaden kan være for god til at være sand, og den var det i Barbaras tilfælde.

Det hele brød sammen indefra, da hun presser sig selv for hårdt, hvilket hun har tendens til, ifølge hende selv. Hendes fightergen gjorde, at hun ikke i tide opdagede, at hun havde presset sig selv for hårdt, så det resulterede i manglende koncentration, dårlig søvn samt til sidst angsttilfælde. Hun troede blot, at hun var svag – hun havde et privilegeret liv, men hun havde det godt, og det havde andre mennesker svært ved at forholde sig til, når alt udadtil ser ud til at være godt. Der hviler et meget stort præstationspres over hendes generation, ifølge hende. Hun har kendskab til flere, som er blevet indlagt bl.a. depression og spiseforstyrrelser. Alt skal være perfekt – hele tiden – bl.a. mht. topkarakterer indenfor de studerendes uddannelser.

I hendes tilfælde har løsningen været at få psykologhjælp, selvom hun synes, at det var overflødigt, da hun altid har været åben om sine udfordringer til vennerne, som også har været lyttende, men her blev hun aldrig forstået helt. Det har ført til en form for ensomhed, som kun en psykolog har kunnet give ro omkring samt en forståelse for sig selv.

Det er kommet bl.a. på bagkant af det første angstanfald, der fandt sted i skolen, hvor alt snørede sig sammen i hende, selvom hun forsøgte sig med nogle rationelle tanker omkring det. Hun indskyder, at når andre behandler en som en idiot, er det lettere at vende det mod sig selv!

Ifølge Barbara, er der mange unge, som stræber efter de urealistiske krav, som samfundet kræver af dem i dag fx med at have rigtige venner, at se godt ud og kæmpe for miljøet etc. Desuden er det også et krav

med at få sund kost og ingen mangel på søvn til denne generation. Det er samtidigt kun 10% af deres liv, som mennesker poster på de sociale medier.

Dette er svært at navigere og holde balancen i som ungt menneske, som hele tiden skal sammenlignes med andre på de sociale medier, peger hun på. Det skaber en meget stor afhængighed af at blive anerkendt og bekræftet, og såfremt de unge har et lavt selvværd jo højere behovet, og her er de unges selvværd lagt over på andres ansvar bl.a. på de disse medier. Og her er det, at hvis nogle opfører sig som idioter overfor én, så kan den unge let tro, at det er en selv, det er galt med, fastslår hun.

Hun slutter med at udtrykke, at efter hendes stress m.v., så kender hun sig selv bedre end før, og hendes arbejdsdygtighed er ikke mindsket, da hun nu kender sine egne grænser og har en indsigt i sig selv på en anden måde. Samtidigt udtrykker hun et håb om, at samfundets magthavere kan skabe et samfund, som forstår, at mange har det svært og alle kan have det.

Den anden leveoplevelse er fra Pia Paulsen, Head of Social Media hos Danish Crown, om et meget langt stressforløb, som ender ud i en sygemelding. Det er efter, at hun i flere år ingen grænser for sit arbejdsliv, og hvor hun arbejdede alle tidspunkter på døgnet, når der var lejlighed til det samtidig med, at hendes privatliv var presset.

Det hele kulminerer den dag, da hendes team får besked om at blive flyttet ud af kommunikationsafdelingen til en anden fysisk adresse. Det er en beslutning, hun oplever som meningsløs, og hendes krop reagerer straks med, at hun græder hele dagen på arbejdet, og derved bliver kollegerne en del bekymrede.

Da hun ser tilbage, opdager hun, at stressen har siddet i hendes krop i 10 år og kommet til udtryk i form af en mere og mindre konstant vrede, samarbejdsvanskeligheder, dårlig søvn samt nogle udbredte smerter i bl.a. hoved, skuldre og ben. Det bliver holdt nede af et stort forbrug af hovedpinepiller, hvilket bliver karakteriseret af hende som normalt i denne periode.

Efter sammenbruddet på jobbet bliver der gennemført en psykologisk stresstest af Pia, som slår maksimalt ud, og selv om hun afviser det i første omgang, bliver hun sygemeldt. Hun bliver sygemeldt på fuldtid i syv uger samtidig med, at hun starter med nogle samtaler hos en psykolog, og her bliver der arbejdet med at give nogle logiske forklaringer på stressens fysiologi og nervesystemets reaktioner. Et vigtigt tiltag bliver at 'gøre ting langsommere', hvor nervesystemet blive trænet til at forstå, at der ingen farer er, og det bliver udført gennem, at Pia udelukkende skal have én aftale om dagen og én aktivitet ad gangen. Det er en aktiv øvelse i at sænke tempoet, men samtidigt er det en smertefuld proces, men det virker for hende. Hun opdager gradvist den sammenhæng, der er mellem stress og sin krop, og hun oplever, hvordan at smerterne bliver mindre.

Pias tilbagevenden på jobbet bliver udførligt planlagt af hende selv, hendes psykolog og en socialrådgiver hos Danish Crown samt af hendes nærmeste leder, som består af en jobstart med tre dage af tre timer om ugen samt nogle rutineprægede opgaver og en kontrolleret optrapning i arbejdstid over fire måneder. Endvidere indebærer det, at hun flytter fokus fra en direkte udførelse af opgaveløsninger til strategi, rådgivning og kompetenceudvikling af topledere. Planen virker for hende, og hun fremhæver sin arbejdsgivers støtte som en afgørende faktor for, at hun kom tilbage til jobbet på fuldtid. Desuden beskriver hun sine kollegers tidlige indgriben som afgørende, og hun vurderer selv, at hun kunne være blevet meget mere syg, såfremt denne indgriben fra kollegaernes side var udeblevet, og så var hun måske ikke var vendt tilbage. Hun fremhæver yderligere den nærmeste leders hjælp, som indsigtfuldt, og bestod i at give hende nogle kedelige og overskuelige opgaver i starten samt en anerkendelse af hendes bidrag på jobbet og aktiv støtte til at sige nej samt til at holde pauser.

Resultatet for Pia er, at der i denne proces yderligere er foregået en identitetsforskydning, hvor arbejdet er ikke længere hele livet, og hvor hendes fritid bliver et aktivt gode. Hun arbejder fortsat med at sige nej og ofte med ledersparring fx når lederen hjælper med at gennemgå kalenderen og hjælper med prioritering. Samtidig er åbenhed blevet et bevidst valg, hvor hun fortæller sine kolleger, sin familie og sine venner om, når en dag er svær – for at normalisere sit behov for hjælp og sit skånebehov.

Den tredje leveoplevelse er fra Jonathan Løw, som er mangeårig IT-iværksætter, som fortæller, at det, som udløste hans stress, var, at han påtog sig mere end hans hjerne kunne rumme. Han tilføjer, at menneskers sind og krop har behov for hvile. Han påpeger samtidig, at friheden som selvstændig let bliver til flere arbejdstimer og permanent tilgængelighed, og her kan passionen, som driver iværksætteri, tage overmagten og gøre det vanskeligt at stoppe.

Når denne selvforstærkende energi bliver kombineret med hverdagens realiteter i en vækstvirksomhed, som ofte består af en strøm af nye opgaver samt krav om rejsning af ny kapital, opstår det, som han kalder en virkelig god 'stress-drink', som smager godt i en periode, men bliver bitter til sidst. Det er først en rus, hvor alt kører for en, og hvor man føler sig som en 'menneskelig Red Bull' samtidig med at kroppens og sindets advarsler bliver dårligere søvn, hjertebanken, mindre selvforømmelse og arbejde uden pauser. Og bliver signalerne ignoreret, så 'slår systemet fra' til slut.

Tilbagevejen fra stressen var hård og krævede først og fremmest tid samt tålmodighed. Ingenting går over på få uger, når stressen har stået på i adskillige måneder. Løw betoner øvelsen i at være til stede i det, man gør og ikke hele tiden befinde sig i fortid eller fremtid, og han fremhæver hverdagsagtige 'formålsløse' aktiviteter som en del af løsningen, sm fx at gå en tur, vaske op, støvsuge, tage et bad eller barbære

sig. Pointen er her at gøre noget for dets egen skyld, og ikke for at optimere et resultat, som han udtrykker det.

Ifølge Løw dyrker nutidens medier og TV-idoler det fænomen, som er altid være 'på' og kører i overhalingssbanen og ignorerer alle symptomer på stress og udbrændthed, mens de vælger at fravælge en normal hverdag og kedsomhed, og det er et usundt ideal, som mange forsøger at efterligne.

Han foreslår at smide disse 'gammeldags' typer af rollemodeller i spammappen og finde nogle nye forbilleder, som prioriterer tid til deres kære og en vis ligegyldighed over for statussymboler samt et farvel til 'overmennesket' i offentligheden. Denne kritik er ikke et ønske om en udskamning, men en opfordring til mennesker at vælge andre idealer.

Løw argumenterer for, at samfundet har brug for moderne rollemodeller i arbejdslivet i form af nogle mennesker, som udviser en balance og et nærvær fremfor konstant tempo og præstation.

Han fremhæver samtidigt, at det ikke bør være svært at tale om stress, selvom det ikke er lige så håndgribeligt som at have en blodprop eller kræftdiagnose. Lidelsen kan være tilsvarende smertefuld, og derfor skal vi kunne tale åbent og med empati og også med dem, der selv fremstilles som uopslidelige forbilleder.

Til slut fremhæver han endvidere, at samfundet nu har talt længe nok om forandringer og autenticitet. Nu er tiden kommet til forbedringer og til faktisk at være forandringsskabende samt til at turde rent lavpraktisk at være sig selv.

En fjerde beretning fra en leveoplevelse fra Michael R. Westphal om et stort og mangfoldigt lokalt miljø omkring Facebook-gruppen Pokémon Go Fredericia med ca. 1100 medlemmer, hvor der ofte bliver arrangeret lokale "raids" ture i byen. Der er en meget bred repræsentation i alder, køn blandt medlemmerne, og udover de lokale ture deltager nogle medlemmer desuden i internationale events bl.a. i Dortmund med op til 250.000 spillere.

Dette fællesskab omkring Pokémon Go raids'ene oplever medlemmerne, at det medvirker til at give dem hygge, bevægelse og et netværk, men samtidig er der en indbygget risiko for afhængighed af spillet, nævner Michael. Deres særlige fællesskab er blevet mødt med skepsis fra andre udenforstående, som ikke har haft kendskab til spillet, nævner han desuden.

Den indbyggede risiko for afhængigheden er kommet til udtryk i forbindelse med, at nogle medlemmer har 'glemt' at møde op på sit arbejde, mens andre af medlemmerne har forsømt sin egen familie.

Michael startede med at spille få dage efter lanceringen af Pokémon Go i 2016, og spillet fik ham til at komme "ud af huset" og bidrog med at give en daglig motion og et socialt samvær. Han har PTSD og oplever, at han falder til ro, når han spiller.

Michael fortæller desuden, om andre medlemmer, som har overvundet sin sociale angst gennem deltagelsen i spillet og 'raids'ene' og om endnu andre medlemmer, der ikke kunne klare et presset arbejdsliv uden at stresse af med Pokémon Go.

Selv spiller han typisk 2 – 3 timer dagligt – op til 6-7 timer på særlige ture – og han har fået registreret 27.000 km. til fods.

Et andet medlem, Ditte Østerhåb Lange, beretter, at det er at sammenligne med at finde et stykke rav, når medlemmerne finder den rette pokémon i spillet under en af deres ture (Fredericia Dagblad, marts 2023).

De beskrevne filosofiske grundsyn samt leveoplevelser her i kapitlet vil der blive trukket på i de følgende kapitler.

KAPITEL 2

Undersøgelse af nøglebegreberne Væren og Resonans samt af forskellige filosofiske tilgange

I kapitel 2 vil jeg undersøge og belyse forskellige filosofiske tilgange til Værens begrebet. Desuden vil jeg sammenligne Han og Rosa og tage udgangspunkt i, hvilke ligheder og forskelle, som er imellem disse på det filosofiske niveau samt belyse anerkendelsesbegrebet på baggrund af filosofen Axel Honneth.

2.1 Byung-Chul Hans Værens begreb

Byung-Chul Hans Værens begreb står i kontrast til de moderne samfund, hvor fænomenet om dyb kedsomhed har en mindre og mindre fremtrædende rolle, som har baggrund i den store hastighed, som menneskets kan have i sin dagligdag (Han, 2015, s. 13).

Han påpeger, at mennesket kan fordybe sig i kontemplativ Væren fx ved at betragte menneskeskabt kunst. Den skabte kunst med rum for billeder og musik bibringer gunstige betingelser for muligheder for opnåelse af nogle kontemplative øjeblikke, hævder Han (ibid.).

Dette kan dog ofte stå i stærk kontrast til det nutidens hyperaktive samfund hvor næsten alt, hvad det enkelte menneske foretager sig er aktionspræget, da menneskets fokus konstant skifter mellem mange forskellige opgaver og former for opmærksomhedskrævende ting – fx SoMe aktiviteter på internettet – gennem dagen. Dette har medført, at mennesket næsten har oparbejdet en intolerance overfor kedsomhed.

Det har den betydning, at en person straks retter sin opmærksomhed hen mod en ny opgave eller et nyt opmærksomhedspunkt, når vedkommende har fuldført en opgave eller føler sig færdig med den seneste fuldførte ting (ibid.).

Denne intolerance overfor kedsomhed bevirker, at mennesket samtidig mister sin evne til kreativitet, som efter Hans opfattelse udspringer af og fra den dybe kedsomhed, hvor Han sætter et lighedstegn med Væren og kedsomhed.

Det er på baggrund af Hans citater fra Walther Benjamin, hvor Benjamin hævder at fraværet af kedsomhed, frarøver nutidens mennesker i den vestlige civilisation 'gaven til at lytte', som kan få mennesket til at blive mere lyttende til det essentielle. Benjamin udtrykker det, ifølge Han, således:

"Benjamin laments that the dream birds nests of tranquillity and time are vanishing in the modern world. No longer does one "spin and weave." Boredom is a "warm gray fabric on the inside, with the most lustrous and colorful silks"; "[i]n this fabric we wrap ourselves when we dream." We are "at home ... in the arabesques of its lining."" (Han, 2015, s. 13).

Han udtrykker samtidig, at lig det som søvnen gavner den fysiske krop, så gavner 'dyb' kedsomhed den mentale afslappethed:

"If sleep represents the high point of bodily relaxation, deep boredom is the peak of mental relaxation." (ibid.).

Her fremfører Han som eksempel, at det at danse kan være opstået af kedsomhed under lange gåture, hvor mennesket på et tidspunkt er blevet så værende – så lyttende – til selv i sin kedsomhed under gangen, at personen er blevet kreativ. Denne kreativitet kan have ført frem til dansen. Det har måske startet med glidende trin og bevægelser. Samtidigt er mennesket det eneste levende væsen, som kan danse (Han, 2015, s. 13 – 14).

Han sætter yderligere begrebet *vita contemplativa* i perspektiv, som er en bredt favnende betegnelse for det kontemplative liv som det værende. Samtidig understreger Han, at Værens-begrebet ikke skal blive forstået som en klassisk ontologisk "hjemstavn" for mennesket, men det handler om en speciel kontemplativ måde at forholde sig til verden på, som kan afbryde hverdagens rutiner og fastlagte handlemønstre (ibid., s. 14). I det moderne økonomiske regnearksstrukturerede, vestlig inspirerede samfund har den kartesiske tvivlen fået magten over mennesket på bekostning af det undrende og betagende, når mennesket bliver stillet – overfor – nye udfordringer og opgaver i livet. Det giver sig udslag i, at mennesket har en udpræget behov for at søge og have evidens for næsten alt i tilværelsen. Det bevirker endvidere, at mennesket har vanskeligt ved at finde ind til den kontemplative form for ro, som er forbundet med evnen til helt at fordybe sig i fx en ting i en sindstilstand af meget langsomhed og tålmodighed (ibid.). I denne sindstilstand kan et menneske måske opleve at kunne se lugte, som den franske maler Paul Cézanne hævdede at kunne, som var en mester i denne form for ren fordybelse og hengivenhed i ting og fænomener (ibid.).

Han hævder, at uden en kontemplativ evne hos et menneske vil det hyperaktive overtage i nutidens moderne samfund, og desuden påpeger Han, at Nietzsche hævder, at dette faktum vil være fatalt for mennesket (Han, 2015, s. 15).

Herudover har det moderne civiliserede samfunds informationsstrømme indflydelse på de generelle samfundsstrukturer i form af, at alt skal være og foregå transparent. Alle skal vide alt, hvad der foregår på hvilket som helst tidspunkt af døgnet. Det har baggrund i opbygningen af positivsamfundet, som Han hævder, at mennesket lever i. Det har accelerationen i samt operationaliseringen af systemerne i samfundet i høj grad været medvirkende til, og som har bevirket til et fravær af negativitet, hvor borgerne fravælger modstand og det ubehagelige. Det påvirker borgernes indtryk af, hvad der er anderledes og skiller sig ud fra normaliteten, hvor det samtidig bliver vanskeligere at rumme afvigelser (Han, 2012, s. 9 – 10).

Mennesker har behov for at have et åndeligt og sjæleligt rum, hvor ingen andre har adgang til, og som kan give en frihed til fx at være spontan og have frihed. Menneskets forhindrer sig selv helt naturligt i at blive transparent, da ifølge Han hævder Freud, at Id'et i udpræget grad forbliver skjult for jeg'et, hvor begæret er ubevist for jeg'et (ibid., s. 12 – 13).

Endvidere er denne transparens ikke at stræbe imod, eftersom denne mangel af transparens hos den anden netop holder relationerne i live og bevirker, at transparenstvangen i det moderne samfund mangler 'nænsomhed', hævder Han og citerer Georg Simmel:

"Den absolutte videns blotte kendsgerning, den udtømmende psykologiske udforskning gør os nøgterne, selv uden forudgående beruselse, den lammer det levende i relationen (...) Relationernes frugtbare dybde, som bag alt det åbenbarede aner og ærer noget endnu mere endeligt (...) er kun belønningen af den nænsomhed og selvbeherskelse, som selv i den mest intime altomfattende relation respekterer den indre privatejendom og begrænser retten til at spørge i kraft af retten til at have hemmeligheder." (ibid., s. 13).

Desuden bevirker manglen af transparens, at en menneskelig relation bibeholder sin tiltrækningskraft samt at virke interessant, og som kan skabe 'ny oplysning', hvor positive og produktive rum bliver anerkendt i forhold til den menneskelige tilværelse og sameksistens, hævder Han. Det er ifølge citatet fra Nietzsche, at:

"Den nye oplysning (...) Det er ikke tilstrækkeligt, at du indser, i hvilken uvidenhed mennesker og dyr lever; du må også have viljen til at lære at være uvidende. Du er nødt til at begribe, at uden denne form for uvidenhed ville selve livet være umuligt, den er slet og ret en betingelse for, at det levende oprettholder sig og blomstrer." (ibid., s. 14 – 15).

Yderligere skal negativiteten blive tålt for at nære ånden og dens liv, hævder Han. Herved opstår der en dvælen fx ved et fænomen, som kan give ånden 'magt', ifølge Hegel. Det opstår, hævder Hegel, når *"den ser det negative i øjnene og dvæler ved det"*. Denne dvælen er ifølge Hegel og Han *"den magiske kraft,*

som får den til at slå om i væren“ (Han, 2015, s. 15 – 16). Dette står i kontrast til den moderne zapperkultur i det civiliserede samfund, hvor mennesket udelukkende har fokus på det positive i tilværelsen, og hvor mennesket ikke ser og dvæler ved det negative og som kan bearbejde negativiteten. Det er et ’åndløs’ individ, hævder Han (ibid., s. 16). Derved har mennesket vanskeligere og vanskeligere ved at håndtere smerte og lidelse, da nutidens civiliserede positivitetssamfund mangler at kunne give disse negative følelser en form, idet dette samfund ikke tillader negative følelser, ifølge Han. Endvidere citerer Han Nietzsche her, at

”Den spænding i sjælen, som giver den dens styrke (...) den opfindsomhed og tapperhed, når det drejer sig om at tåle, udholde, fortolke og udnytte ulykke, og hvad den nu ellers er blevet tildelt af dybde, hemmeligheder, masker, ånd, list og storhed: – Er det ikke blevet tildelt den under lidelse, under den store lidelses tugt?” (ibid.).

Resultatet af fraværet af al negativiteten er, at det fører til diverse psykologiske forstyrrelser hos mennesket, når følelser blot bliver benyttet i forbindelse med positivitetens magelighed og konsum. Det er fx i form af de adskillige netdatingsider, som lokker med hurtig og problemfri kærlighed uden fokus på den efterfølgende lidelse, hvor det enkelte individ risikerer stor smerte, lidelse og afsavn ved at på et givet tidspunkt i forløbet og kærlighedslivet at blive afvist af et andet menneske (ibid., s. 14 – 15).

Desuden er det vigtigt at skabe rum for nærhed, som er en nødvendighed for at et menneske kan opleve at være værende i det moderne civiliserede samfund i henhold til Heideggers definition af *’Dasein’*. Det kan være en metode til at frigøre et menneske fra tid og sted. Det kan medvirke til at give det enkelte menneske mulighed for at komme i en kontemplativ tilstand, hævder Han. Det er dog vanskeligt at opnå denne tilstand i nutidens moderne samfund, da alt hvad mennesket foretager sig er tempofyldt og fokus er på, hvad der foregår på og i varierende afstand af et individ – udenfor krop og åndsnærvær (Han, 2009, s. 61 – 62). Det betyder videre, at dette menneske mangler et helligt sted til at opnå en kontemplativ tilstand i en kortere eller længere periode, hvor vedkommende kan komme i en værende kontant med sig selv. Det kan opstå, når et individ kan blive grebet i et øjeblik af en duft, som vedkommende har et minde fra fortiden om. Dette øjeblik med dette specielle minde er reserveret i mennesket, så det kan dukke op hos vedkommende og blive et værende øjeblik (ibid.).

Det er som Aristoteles ifølge Hans henvisning udtrykker det:

”External bodily movements are opposed to the quiet of contemplation, which consists in rest from outward occupations: but the movements of intellectual operations belong to the quiet of contemplation.” (ibid., s. 102).

Han henviser endvidere til Nietzsche, hvor Nietzsche skriver i sin aforisme:

”Main deficiency of active people’, at “Active men are usually lacking in higher activity – I mean individual activity. They are active as officials, businessmen, scholars, that is, as generic beings, but not as quite particular, single and unique men. In this respect they are lazy ... Active people roll like a stone, conforming to the stupidity of mechanics.” (Han, 2009, s. 104).

Mennesket kan bedst tilegne sig erfaringer i og med livet, når det enkelte individ er åbent og modtageligt for dem – dvs. har et værende moment – som kan opstå under en særlig form for passivitet. Det øjeblik kan forekomme, når en person ser en anden person eller en ting og i et stille passivt øjeblik senere bliver ’ramt’ og fx får en ny idé til udviklingen af noget, og som samtidig er baseret egne erfaringer. Desuden baner momentet vej for nye erfaringer (ibid., s. 104 – 105).

Det stille værende kontemplative moment er det enkelte menneskes ven, ifølge Han. Dermed opnår mennesket plads til et kontemplativt rum, hvor dette specielle rum samtidig giver det enkelte individ tid til at kunne opleve en plads til at erfare en storhed på baggrund af at være værende øjeblik. Det kan medvirke til at bevisliggøre den enkelte omkring, at personen kan få et mere rigt udbytte af et sådant øjeblik end blot at føle sig værende, når personen arbejder. Derfor er vigtigt at holde et vågent øje med humanismen i det moderne samfund, så den ikke forsvinder til fordel for arbejdet, som er blevet ’demokratiseret’, hvor mange har stor selvbestemmelse over sit arbejdsliv og -opgaver. Det er udtrykt bastant her af Nietzsche i det følgende, hvor Han citerer Nietzsche:

”From lack of rest, our civilization is ending in a new barbarism. Never have the active, which is to say the restless, people been prized more. Therefore, one of the necessary correctives that must be applied to the character of humanity is a massive strengthening of the contemplative element.” (ibid., s. 113 – 114).

Det er desuden vigtigt, pointerer Han, at værende moment ikke bliver fanget af ’intethed’, således at øjeblikket bliver et øjeblik, som kun indeholder enten euforien over at have undveget døden eller den alt overskyggende frygt for døden. Det er sådan, som Han tolker filosofen Jean-Francois Lyotards udlægning af dette moment. Det vil ifølge Han føre til en total forsimpning af menneskets sjæl til en sjæl uden åndeligt indhold og dermed uden en evne til at opfatte og opleve kontemplativitet i øjeblikket (Han, 2009, s. 54).

Det er på baggrund af Lyotards udlægning af moment som et øjeblik taget ud af en kontinuerlig historisk kontekst, som er fritaget fra al kunstbetydning, således alle farver og lyde m.v. bliver frataget sine kulturelle betydninger (Han, 2009, s. 53).

Hartmut Rosas resonans samt accelerationssamfundsbegreb

Resonans – del I

Rosas teori angående Resonans udspringer i forbindelse med mødet imellem to eller flere mennesker. Selve Resonansøjeblikket opstår spontant mellem mennesker, som er en indikation på en speciel intensitet samt forvandlende i oplevelsen under mødet mellem to mennesker (Rosa, 2016, s. 228).

Resonansen kan fx forekomme under lytningen til et stykke musik eller under betragtningen af et landskab, og det kan være vidt forskelligt, hvad berører det enkelte menneske og på hvilke tidspunkter. Resonansen opstår i og på et splitsekund, hvor mennesket oplever en inderlighed, som bevæger et menneske dybt eller bevirker, at der foregår en form for 'kaldelse' i et individ. Ifølge Rosa, er denne Resonanstillstand en tillidsmæssig gensidig bevægelse mellem verdenen og mennesket (Rosa, 2020, s. 32).

Rosa hævder, at det står i kontrast til det moderne civiliserede samfund med dets relationsløse tilstand mellem mennesker og verdenen i henhold til manglende inderlig forbundethed på baggrund af videnskabelige og teknologiske landvindinger. Det sidste har medført, at mennesket næsten blindt har øje for, hvad der viderefører velfærdsudviklingen bedst muligt. Dermed bliver der opbygget en aggression til verdenen, som kommer til udtryk i form af en afstandtagen til den. Desuden bliver der åbnet for, at verdenen er lettere at manipulere – netop grundet disse førømtalte landvindinger (Rosa, 2020, s. 31).

Disse aggressioner til verdenen ser Rosa dog som nødvendige, da de sætter mennesket i stand til at se selv selv ude fra, hvis det træder udenfor sig selv og sit verdensforhold. Hermed bliver mennesket samtidigt tvunget til det, hvilket det moderne excentriske menneske bør sætte sig i stand til på baggrund af dets position i verdenen (Rosa, 2020, s. 31). De bliver imidlertid til et problem, når aggressionerne bliver og er grundlag alle menneskets ytringer omkring livet, da mennesket er gensidig uløseligt forbundet og er i relation med verdenen, som Merleau-Ponty ifølge Rosas citat udtrykker sådan:

”Jeg vedgår mit slægtskab med alle væsener, jeg er ikke andet end én, der er i stand til at være ekko for dem, at forstå dem, at svare.”

Her hævder Rosa, at en løsning for mennesket kan være at træde i resonans med ting og den øvrige verden (ibid.).

Teorien om accelerationssamfundet

Her er det, at det nuværende vestligprægede moderne teknologi accelerationssamfund kommer ind i billedet og får en afgørende rolle. Rosa hævder, at den teoretiske definition på dette samfund er, at ikke alt accelererer universalt i samfundet men blot dele af det, som accelererer. Specielt er tempoet øget indenfor de sociale relationer, hvor tempoet er sat i vejret fx indenfor fænomenerne speed-dating og fastfood, som

Rosa benævner social acceleration som fænomen (Rosa, 2014, s. 20). Ud fra det opstiller Rosa tre kategorier indenfor den sociale acceleration, som er – eller kan være – årsagen til den, som er hhv. accelerationen af den teknologiske udvikling, af den sociale forandring og af livstempoet (ibid.).

Teknologisk acceleration

Den teknologiske udvikling i de seneste fire årtier er gået hurtigere og hurtigere. Rosas definition på den teknologiske acceleration, er, at den inkluderer øgningen af det tempo, som har fundet sted indenfor de formålstyrede processer på produktions-, kommunikations- og transportområdet (ibid., s. 21).

Dette har medvirket til, at menneskets antropologiske opfattelse af naturlige rum, som har forrang over tiden, bliver forstyrret. Rosa hævder, at internettets likes i forhold til steder og selve globaliseringen bevirker, at mennesker i det moderne har svært ved at orientere sig geografisk og i henhold til tyngdekraften. Dette medvirker desuden til, at mennesker mister deres geografiske rumfornemmelse, således at 'rummet trækker sig sammen', hvilket også transport- og kommunikationshastighederne har skylden for. For eksempel en flyrejse over Atlanterhavet til Nordamerikas østkyst tager otte timer i dag, hvor en skibsrejse det samme hav varede ca. tre uger før den industrielle tidsalder. I denne øgning af tempoet i rejseprocessen har det geografiske rum langsomt mistet sin betydning for mennesker, hvorved individerne mister orienteringen i verdenen. Denne udvikling har set en stigende tendens, som hænger sammen med, at mennesker og institutioner kan arbejde og udføre sine handlinger fra hvilken som helst placering på kloden. Samtidig bliver konkret placerede offentlige steder som banker, hoteller og virksomhedskomplekser mere og mere relations- og historieløse (Rosa, 2014, s. 21 – 22).

Acceleration af social forandring

Det er ikke blot teknologiudviklingen, som er hastigt øget i tempo, men det gælder også de sociale mønstre i nutidens samfund, som er blevet hastigt forøget i sit tempo. Her gælder, at de sociale relationer, institutioner og leveformer former sig med stadig kortere mellemrum med dannelse af nye relationer og dermed følger den teknologiske accelerationslogik (Rosa, 2014, s. 21 – 22).

Begrebet 'nutids-indskrumpning' benytter Rosa, som en empirisk forklaring på fænomenet med stigende tempo indenfor sociale forandringer. Det er med baggrund i filosofen Hermann Lübbes definition af en målestok for begrebet som er "*fortiden defineret som det, der ikke længere holder/er gyldigt, hvorimod fremtiden refererer til det, der endnu ikke holder/er gyldigt.*" (ibid., s. 23). Herudfra er tidsrummet for nutiden den, hvor der er sammenfald mellem erfaringens og forventnings horisonter, som ifølge Rosa definerer nutiden. Det er udelukkende indenfor dette tidsrum mennesket relativt sikkert kan have en opfattelse omkring dets vurdering, orientering samt forudsigelse. Det er indenfor dette afgrænsede korte tidsrum, at mennesket kan drage nytte af sine erfaringer under orientering af sine handlinger. Det er samtidigt her menneskets kan drage sine konklusioner omkring fremtiden på grundlag af fortiden (ibid., s. 23 – 24).

Endvidere fremhæver Rosa, at de sociale forandringer også tydeligvis har foregået i familie- og beskæftigelsesmæssige domæner, når han betragter udviklingen gennem de seneste generationer.

I det traditionelle landbrugssamfund, som var fremherskende i den klassiske modernitet ca. 1850 – 1970, var grundstrukturen baseret generationsvis. Det var på grundlag af organisation af et forhold mellem en mand og en kvinde, som dannede par. Dette parforhold varede livet ud. Det samme gjaldt deres valg af erhverv. Når en person en gang havde 'valgt' erhverv, så forblev personen i det næsten livslangt. Det er modsat til nutiden i senmoderniteten, hvor R. Sennet ifølge Rosa hævder at veluddannede amerikanere har 11 jobskifter gennem deres erhvervskarrierer. I nutidens civiliserede samfund er også familiernes livscyklus blevet kortere og kortere (Rosa, 2014, s. 24 – 25).

Livstempoets acceleration

Rosa hævder videre, at accelerationen af menneskers livstempo både har en subjektiv og en objektiv vinkel. Det subjektive aspekt omhandler, at mennesker er under et konstant tidspres, hvor individer oplever at have alt for lidt tid, og hvor de samtidig oplever at blive forjagede og stressede. Det objektive aspekt er, hævder Rosa, at tilgangen hertil kan have to sider. Den ene er, at tidsenhederne, hvor mennesker udfører konkrete handlinger som fx at spise og tale sammen med sin familie, bliver langt mere komprimerede og medfører en sammentrækning af tiden. Her består accelerationen af, at tiden bliver benyttet til at udføre flere ting og handlinger på kortere tid (ibid., s. 27 – 28). Den anden side er, at mennesker til stadighed forsøger at reducere fx pauser mellem forskellige aktiviteter til et minimum. Det foregår samtidigt med, at de forsøger at udføre flere handlinger samt ting på samme tid – altså, det, som bliver benævnt som 'multitasking' i det moderne samfund (ibid.).

Det er imidlertid vanskeligt at kæde disse tilgange direkte sammen med den teknologiske udvikling og acceleration, da det rent logisk burde føre til, at mennesket får mere tid – altså, at ting kan udføres på kortere tid. Her er det paradoksale, at dette fører til, at personen blot benytter den sparede tid til at udføre flere opgaver. Et eksempel er at læse og skrive E-mails. En persons tidsforbrug er i dette tilfælde blevet reduceret i forhold til at skrive breve på papir, men den opsparede tid bliver benyttet til at skrive endnu flere E-mails. Antallet af skrevne E-mails kan dermed vokse proportionalt med den sparede tid i forhold til skrevne breve på papir, og dermed kan en person nå at skrive dobbelt så mange E-mails som breve på papir indenfor en tid. Det bliver ikke blot ved det dobbelte antal, for personen kan fortsætte læsningen og skrivning af E-mails op til måske 70 stk. pr. dag, hvilket dermed har bevirket, at menneskets tidsforbrug indenfor kommunikation generelt er drastisk forøget i forhold til før Verdenen kom på internettet (ibid., s. 29 – 31).

Det samme gør sig gældende indenfor mange af menneskets gøremål i det nutidens samfund, hvor også individets muligheder for at tilbagelægge store afstande er stærkt forøget i de seneste generationer. Det er

fx muligt at flyve til jobbet og tilbage igen indenfor samme dag, hvilket ikke var muligt for tre generationer siden. Det betyder samtidigt, ifølge Rosa, at selve teknologiernes vækstrater overstiger vækstraterne i accelerationen i det senmoderne samfund. Derfor bliver tiden oplevet som mere og mere knap (Rosa, 2014, s. 31 – 32).

Resonans – del II

En grundmodus for individets væren er Resonans i forhold til menneskets egen evne til at være værende (Rosa, 2020, s. 32).

Desuden betegner det at kunne skabe resonans en relationsmodus, som ifølge Rosa kan opdeles i fire kendetegn (ibid.). De enkelte kendetegn er følgende:

- ”*Punktet, hvor mennesket bliver påvirket (afficering)*
- *Punktet for menneskets selvvirksomhed (svar)*
- *Punktet for menneskets forvandling (transformation)*
- *Punktet for menneskets ukontrollerbare*” (ibid., s. 32 - 38).

Det første punkt '*Punktet, hvor mennesket bliver påvirket (afficering)*' angår fænomenet vedrørende at opnå resonans med mennesker, ting, ideer eller verdenen etc. Her handler det om at give et menneske en betydende egenværdi, og dette kan komme til udtryk ved at træde i resonans. Mennesket kan dermed træde ud af sin aggressionsmodus mod verdenen, som bevirker, at individet kan lade sit panser falde og ikke kun have en tingsliggørelse attitude til verdenen. Det betyder, at et individ kan lade sig bevæge samt påvirke af en indefrakommende adressering til verdenen og at udvikle en interesse for verdenen (ibid., s. 32).

Det andet punkt '*Punktet for menneskes selvvirksomhed (svar)*' involverer menneskets rent kropslige respons, når det oplever resonans i et bestemt øjeblik. Det er, når et menneske kan opleve at få dét, som i daglig tale bliver benævnt som fx en meget positiv følelse 'at få gåsehud' eller få en meget negativ følelse 'at det løber en koldt ned ad ryggen'. De er følelser, som rent fysisk og medicinsk kan blive registreret som forøget pulsslag og et forhøjet blodtryk (Rosa, 2020, s. 32 – 33).

Ifølge Rosa beskriver begrebet '*emotions*' meget præcist det andet punkts kendetegn, da det indrammer den udadrettede bevægelse, som er responsen – svaret – fra mennesket, når det føler at 'noget' har ramt ind til følelsesoplevelsen. Endvidere fremkalder det, at mennesket føler sig virksomt og levende forbundet med omverdenen (ibid., s. 33).

Individer, som oplever dette fænomen, oplever at have en funktion i livet, som tilgodeser sig selv og andre. Dette foregår på grundlag af menneskets grunderfaring, som kan blive oplevet som en livgivende bevægelse, når et individ kan blive i stand til at bearbejde de indkommende indtryk. Det er dette fænomen, Rosa betegner som '*selvvirksomhed*' (ibid.).

Det tredje punkt '*Punktet for menneskets forvandling (transformation)*' har den betydning på individet, at der foregår en transformation i større eller mindre grad i forbindelse med oplevelsen af resonans. Personen kan fx opleve forbigående ændringer af en stemning eller varige ændringer på baggrund af et møde med andre, som ændrende personens liv eller opfattelser af noget. Disse oplevelser af resonans er konstruktive elementer i et menneskes resonanserfaring, da resonanserfaringer forvandler os (Rosa, 2020, s. 33 – 34).

En person kan dog opleve, at resonansen udebliver i en enhver form for personens oplevelser – at det blot bliver til en tilegnelse af sager for personen, som Rosa beskriver det. Ifølge Rosa indebærer det, at relationerne bliver 'relationsløse' (ibid., s. 34 – 35). Traumatiserede personer fra fx krænkelser eller voldserfaringer, kan opleve dette fænomen, hvor personen har lukket ned for alle udefrakommende påvirkninger og berøringer, og som udelader at have tiltro til sin egen stemme og selvvirksomhed (ibid.).

Personerne her kan endvidere opleve, at de ingen evne har til at opleve resonans i form af transformationer og at have fravær af selvvirksomhed til at kunne svare med egen stemme. Her er der indtrådt en depressionstilstand hos personerne, hvor deres indre er forstenede og alt udenom personerne er tomt og dødt. De oplever at være resonansresistente (ibid.).

Det er nødvendigt, at mennesket oplever et sammenspil mellem tre elementer – bevæghed, selvvirksomhed og forvandling – for at kunne opleve resonans. Mennesket må både være åben for udefrakommende indtryk og samtidig være åben for at kunne svare på indtrykkene ud fra en egen stemme, som stammer fra en vis lukkethed og selvvirksomhed (ibid.).

Endelig er der det, som ingen kan kontrollere ved resonansen, som er '*Punktet for menneskets ukontrollerbare*', hvor resonansen kan opstå i hvilket som helst øjeblik, da et menneske ingen muligheder har for at fremtvinge den med sin viljes kraft.

Højtider og fx ferier er bl.a. et bevis, hvor tempoet bliver sænket i forhold til dagligdagen, og her kan mennesket komme i resonans ved at opleve en bestemt stemning ved at betragte eksempelvis det azurblå hav fra et smukt kystlandskab. Under denne oplevelse finder der en konstitutivt ukontrollerbar 'hør og svar' proces sted, selvom der her kan have foregået fx en social og rumlig kontrolleret klargøring af episoden i form af bl.a. udvælgelsen af kysten m.v., men her er der risiko ved at fremmedgørelse ved situationen finder sted og medvirker til udeblivelsen af resonanserfaringen, og at mennesket i oplevelsen 'lader sig være kold' (Rosa, 2020, s. 35 – 36).

Den ovennævnte resonanserfaring kan til gengæld opstå hos et menneske på et givent tidspunkt, som er uforudsigeligt men mest sandsynligt fortrinsvis under positive forhold, da fænomenet er grundlæggende konstitutivt ukontrollerbart, som Rosa påpeger. Rosa fremfører videre, at intet menneske kan fremtvinge eller afskære sig fra at opleve resonans, hvilket præcis er realiteten ved resonans (ibid., s. 36).

Rosa pointerer, at den vigtigste faktor ved resonans, er, at den er konstitutivt ukontrollerbar, hvilket indebærer, at mennesket aldrig kan vide, hvor stor forvandlingen vil være med personen under resonans samt efterfølgende som følge af resonanserfaringen. Det samme gør sig gældende mht. i hvilken retningen en person bliver forvandlet og desuden heller ikke, hvad angår dybden samt måden forvandlingen og resonans-erfaringen rammer. Yderligere kan på- og eftervirkningerne af resonans hos et menneske ikke beherskes eller måles. Samtidig kan resonans herudover ikke blive ophobet, gemt eller instrumentaliseret, ifølge Rosa, fx på et fotografi (Rosa, 2020, s. 35 – 36).

Det er paradoksalt nok ifølge Rosa det sidstnævnte som oplevelsesindustrien benytter sig af, når den skal sælge sine rejser og kroophold etc. Her får fx rejsearrangørerne indflettet i deres reklamer, at deres ophold og rejser appellerer til moderne menneskers længsel efter diverse resonanserfaringer. Det er de resonanserfaringer, som mennesker har svært ved at opnå i deres hektiske dagligdag. På den måde lukrerer arrangørerne på menneskers begær efter resonansoplevelser i det moderne kapitalistiske og vækstbaserede samfund. Det er en relations begær, som Rosa oversætter til et 'genstandsbegær'. Rosas eksempel er, at safarirejsen bliver købt af mennesker i håbet om en resonanserfaring i naturen, men her skal der tages højde for, at turen bliver bekvem. Således er der kun kort tidsrum til at fx se en løve i, da selskabet skal være tilbage i rette tid til aftensmaden på hotellet. Samtidig skal løven være på en vis afstand, så det ikke er for farlig (ibid., s. 36 – 37).

Rosa opdeler endvidere selve resonansbegrebet i tre akser, hvor Rosa inddeler resonansrelationerne i dimensionerne horisontalt, diagonalt og vertikalt. Der er måske flere, hævder Rosa (Rosa, 2016, s. 226). Den horisontale relations dimension indbefatter relationen til fx det politiske, venner og det intime – kort sagt i forhold til menneskets sociale relationer. Den diagonale akse som Rosa betegner som 'noget omstændigt', er relationsforholdet til tingsverdenen. Endelig er der den vertikale akse, som Rosa betegner som menneskets relation til den øvrige verden og til det at eksistere i livet. Her retfærdiggør Rosa betegnelsen den vertikale dimension i form af at hævde, at denne dimension ligger udenfor menneskets subjekt, fornemmer det. Verdenen har på en vis måde sin egen stemme i menneskets vertikale resonanserfaringer (Rosa, 2016, s. 226).

Herudover pointerer Rosa, at et samfund konstruerer sine egne kulturelle resonanssfærer eller resonansrum ud fra samfundets forudstrukturering og formning af menneskets relationer til verden under de tre dimensioner. I disse rammer kan samfundets borgere opdage og udbygge deres egne resonansakser, som mere eller mindre er individuelle (ibid.).

I det moderne samfund er resonanssfærer og -akserne imidlertid handlingsmæssig adskilte fra hinanden, da de indbyrdes forbundne akser opererer indenfor en sfære. Det er fx på baggrund af et menneskes ar-

bejdsliv. Her opstår horisontale resonansrelationer udelukkende på grundlag af det jobrelaterede i det fælles arbejde. Videre når der ikke bliver fokuseret på det arbejdsrelaterede – fx i pauser eller efter arbejdstid – kan resonansrelationerne overgå til at foregå som venskabsrelationer. Det samme er gældende indenfor de vertikale resonansrelationer i religiøse kredse, hvor troen på en Gud er sammenhængskraft mellem de troende. Når de troende først er blevet bragt sammen af det religiøse, kan der blive dannet diagonale og horisontale resonanserfaringer mellem de troende (Rosa, 2016, s. 232).

Axel Honneths anerkendelsesbegreb

Honneth betragter og har en anden indgangsvinkel end andre sociologer og filosoffer, som arbejder med begrebet ud fra et perspektiv af tilkæmpelse om selvopretholdelse. Honneths tilgang er i henhold til aspekterne om tilkæmpelsen vedrørende etableringer af gensidige anerkendelsesrelationer. Det er samtidig med den overbevisning fra Honneths side, at anerkendelse har grundlag i det intersubjektive mellem mennesker, som er baseret på et grundlag ud fra naturen. Derved kobler Honneth endvidere anerkendelsen sammen med det eksistentielle i menneskers tilværelse (Honneth, 2006, s. 11).

På baggrund af bl.a. ovenstående organiserer Honneth sit anerkendelsesbegreb i tre anerkendelsessfærer. Det er samtidig pointen, at hver af sfærerne giver mennesker tydelige former for selvtillid, respekt og selvværd. Det forudsætter, at der i samfundet eksisterer normer og værdier, der bliver delt, og som det enkelte individ samt fællesskabet kan orientere sig efter (ibid.).

Honneths opdeler anerkendelse i tre sfærer:

- *Den privat sfære, som omfatter venner og familie*
- *Den retslige sfære, som består samfundets formelle love og regler*
- *Den solidariske sfære, som rummer arbejdsmæssige, politiske og kulturelle fællesskaber* (Honneth, 2006, s. 11)

De tre sfærer kan både blive betragtet som en gensidig betingelse for hinanden samt som en nødvendighed for et fuldt integreret samfund, som kræver en ontologisk sikkerhed, som mennesker ideelt set skal opnå i sin tidlige barndom og siden med tillæringen af værdier og socialitet sammen med andre mennesker.

Når et samfund kan formå at integrere sociale færdigheder og værdihorisonter hos borgerne, så har de mulighederne for at indgå i symmetriske intersubjektive relationer, som er præget af ligeværd og etik, hvilket ifølge Honneth er centralt for at kunne opnå anerkendelse (ibid., s. 13).

Hvis et menneske ikke får tilstrækkelig anerkendelse, er der en risiko for, at vedkommende udvikler et manglende positivt selvbillede, og en manglende anerkendelse kan give sig til kende gennem forskellige former for interaktive krænkelser eller ringeagtserfaringer (ibid.).

En ringeagtserfaring kan fx opstå som følge efter fysisk vold, hvor personen oplever hjælpeløshed og mister kontakten med sin sanselige virkelighed, hvilket kan skade selvtilliden. Selvtilliden kan dog genopbygges, hvis vedkommende senere får følelsesmæssig opmærksomhed i sociale fællesskaber (Honneth, 2006, s. 176–177).

Nedværdigelse er en anden form for ringeagtserfaring og opstår, når en person bliver udsat for sociale eller institutionelle krænkelse af sine rettigheder. Når borgeren får frataget rettigheder, som bliver opfattet som legitime, bliver vedkommende udelukket fra visse samfundsmæssige muligheder, og manglen på anerkendelse viser sig som fravær af kognitiv respekt for personens moralske ansvarlighed (ibid.).

Den tredje form for ringeagtserfaring handler om negative holdninger til en persons eller til en grupperings sociale værdier. Honneth peger på, at vurderinger knyttet til begreber som ”ære” og ”status” ofte har historiske rødder og kan føre til vedvarende afvisning og for de grupper eller personer, som ikke kan opnå positiv vurdering fra samfundet uanset deres indsats, bliver det svært at identificere sig som værdifulde ud fra deres egne evner og karakteristika (ibid., s. 178–179).

Et gennemgående træk ved alle tre former for ringeagtserfaring er deres forbindelse til kroppens forfald: eksempelvis bliver begrebet ”social død” anvendt som en metafor for berøvelse af rettigheder og social udelukkelse i studier af blandt andet voldtægts ofre (Honneth, 2006, s. 178–179).

Ligheder og forskelle i filosofien mellem Rosa og Han

I dette afsnit vil forskellene og ligheder på Rosas Resonans og accelerationssamfunds begreb samt Hans Værens og *'accelerationsskulturen'* begrebet blive behandlet.

Det er her lettere at få øje på lighederne mellem begreberne end forskellene, da de omhandler mange af samme områder indenfor den filosofiske tilgang til mennesket i aspektet om at komme og være i kontakt med sig selv. Det er til gengæld noget sværere at fokusere på forskellene på begreberne, idet de er sværere at skelne fra hinanden grundet, at de alle grundlæggende behandler menneskets selvopfattelse af tilstedeværende i verdenen.

Forskelle

Hartmut Rosa behandler begreberne om accelerationssamfundet og Resonans ud fra en samfundssociologisk vinkel med meget fokus på det enkelte individ på baggrund af fx relationer mellem to eller flere individer. Det kommer til udtryk i Rosas betragtninger af disse begreber, hvor han pointerer, at Resonans kan opstå på grundlaget af mødet mellem mennesker eller oplevelser, såfremt det enkelte menneske er i den rette sindsstemning (Rosa, 2020, s. 32). Samtidig hævder Rosa, at der bliver opbygget en aggressionsmodus, da mennesket bliver mere og mere relationsløst i den moderne civiliserede verden, hvor mennesket

ser bort fra, at det skal forholde sig til, at det er afhængigt af gensidige forbundethed og relationer i verden. Det enkelte individ er altid i verdenen, da det befinder sig i en relation med verdenen som helhed (Rosa, 2020, s. 31). Dette er, ifølge Rosa, begrundet i, at menneskets kulturer i den moderne tid har bestræbt sig på at kunne beherske og manipulere verdenen, således, at det har kunne opnå en følelse af fuldkommenhed overfor egne evner. Det har fremmedgjort mennesket fra verdenen, som har resulteret i mange og store teknologiske fremskridt, men det har samtidigt frarøvet mennesket evne og vilje til at komme i en inderlig forbundethed med verdenen, pointerer Rosa. Desuden argumenterer Rosa for, at mennesket bør have evnen til at træde et skridt tilbage fra verdenen og sig selv for at kunne betragte sig selv udefra. Yderligere hævder Rosa, at menneskets evne til at have et 'distanceret-aggressivt' overfor verdenen til gengæld er uundværlig, da evnen til at have et sådant forhold er opstået antropologisk (Rosa, 2020, s. 31). Herudover argumenterer Rosa ud fra samme synspunkt, at nutidens civiliserede samfund accelererer dets hastighed grundet de sociale relationer, som fører hhv. til, at den teknologiske udvikling øger sin hastighed. Det samme gør sig gældende indenfor hvad Rosa betegner som social forandring og livstempoet (Rosa, 2014, s. 20). Herudover redegør Rosa for, hvordan han opdeler Resonansbegrebet i tre akser, som indbefatter relationer mellem mennesker på forskellige niveauer af dets sociale liv (Rosa, 2016, s. 226, 232).

Disse ovenstående begreber er blevet udfoldet tidligere i dette kapitel.

Byung-Chul Han tager udgangspunkt menneskets indre Værens filosofi, og betragter den ud fra det enkelte menneske. De menneskelige relationer er sekundært her. Det er menneskets evne til at kunne opleve kontemplative øjeblikke fx i den menneskeskabte kunst, Han fokuserer på (Han, 2015, s. 13).

Han hævder, at det enkelte individ skal have mulighed for at gå helt ned i tempo og opleve en langsomlighed og have en tålmodighed for at kunne fordybe sig i en sindstilstand, som kan give et kontemplativt øjeblik. Endvidere hævder Han, at mennesket har et behov for at have et lukket rum til sjælelig og åndelig udfoldelse, som er det enkelte menneskes eget uden adgang for andre (ibid., s. 14).

Desuden er negativiteten vigtig for ånden, hævder Han, da den er indbegrebet af langsomlighed, som bevirker en dvælen ved det negative samtidig med at ånden bearbejder negativiteten. Det bevirker, at mennesket har svært ved at bevare evnen til at bearbejde samt takle smerte og lidelse (ibid., s. 16).

Ovenstående indflydelse på menneskets Væren har ført til det moderne civiliserede samfunds accelerationskultur, hævder Han. Den generelle opbyggede positivitet i samfundet har endvidere bevirket, at informationer flyder hurtigere og hurtigere, og det har operationaliseringen af samfundssystemerne stærkt medvirket til. Det har medført, at alle i samfundet er blevet vænnet til, at de kan tilgå hvilken som helst information på et vilkårligt tidspunkt på alle årets 365 dage (Han, 2012, s. 9 – 10).

De ovenstående aspekter i Hans tænkning omkring aspekterne indenfor Væren og accelerationskulturen har været udfoldet tidligere i kapitlet.

Det ovenstående opridsede over Rosas og Hans betragtninger er de væsentlige forskelle mellem fx Resonans og Væren. Det er med andre ord det kultur- og socialantropologiske aspekt, som adskiller Rosas Resonans fra Hans Værens filosofi, da de har hver sit ståsted indenfor humanismen i deres betragtninger omkring de udfoldede begreber.

Hartmut Rosa som sociolog og politolog arbejder ud fra aspektet omkring kultur- og socialantropologiske relationer mellem mennesker, som har opbygget de samfundsmæssige strukturer.

Byung-Chul Han som filosof fokuserer mere på det filosofiske Værens aspekt hos det enkelte menneske. Ud fra dette henfører Han sine betragtninger til de samfundsmæssige tendenser, som til stadighed er under udvikling.

Ligheder

Der synes som tidligere nævnt at være en del ligheder mellem Rosas og Hans begreber, som udfolder sig. Det er indenfor flere aspekter af begreberne fx indenfor Hans personlige Væren i forhold til Rosas Resonans samt Rosas accelerationssamfundet i forhold til Hans samfunds accelerationskultur, hvor det sidstnævnte er mest udpræget.

Lighederne mellem Rosas Resonans begreb og Hans Værens begreb ligger i, at der ved begge begreber bliver fokuseret på at mennesket skal have ro for at kunne komme til at opleve et kontemplativt øjeblik. Det kommer til udtryk hos Han i form af, at et menneske kan opnå et sådant øjeblik gennem at betragte og opleve menneskeskabt kunst. Samtidig skal det have mulighed for at kunne opnå den tålmodighed og langsomhed, som skal være til rådighed for at øjeblikket kan opstå (Han, 2015, s. 13). Desuden skal personen have et eget sjæleligt og åndeligt lukket rum, som er lukket af for andre mennesker (ibid., s. 14). Det samme kommer til udtryk hos Rosa i form af denne følgende beskrivelse af Resonansoplevelsen mellem mennesker. Rosa hævder, at muligheden for at træde i resonans med ting eller personer er essensen i den menneskelige Væren, som kan indvirke på psyken og det rent somatiske hos det enkelte menneske. Det er samtidigt grundmodusen hos et hvert menneskelige levende Væren, hævder Rosa (Rosa, 2020, s. 31).

Endvidere er der følgende ligheder mellem Rosas begreb om accelerationssamfundet i forhold til Hans begreb om samfundets accelerationskultur. Han opererer desuden med et begreb, som han direkte kalder accelerationssamfundet. Det kommer frem i udfoldelserne om disse to begreber.

Rosa hævder, at de sociale relationer i det moderne samfund er årsagen til, at på væsentlige områder både accelererer mht. den teknologiske udvikling, social forandring og livstempoet (Rosa, 2014, s. 20).

Han argumenterer, at accelerationen i det moderne civiliserede samfund udspringer af den gennemsigthed, som er kendetegnende ved samfundet i dag. Det vil sige, at mennesket har en forventning, at det hurtigt skal kunne skaffe sig en viden om og skal kunne gennemskue næsten alt viden i dag. Den forventning skaber opbrud af tiden i intervaller, som bevirker, at mennesket oplever, at der altid foregår en afslutning på igangsatte aktiviteter. Mennesket har behov for uafbrudte fortællinger for bl.a. at finde ro og ind til i sig selv. Desuden har den frie tanke behov for at være frigjort for snærende bånd til de diverse kalkuler etc. (Han, 2012, s. 58).

Yderligere hævder Han, at ovenfor beskrevne problem ligger i den temporale opdeling af tiden men løsningen ligger ikke i en deacceleration af samfundet. Det er grundet, at mennesket ikke er i stand til at skabe en gennemgående sammenhængende selvfortælling og andre gennemgående sammenhængende fortællinger uden afbrydelser i alle former (ibid., s. 63 – 64).

Vigtige væredygtigheds pointer på grundlag af Resonans og Væren

I henhold til den ovenstående beskrivelser og sammenligninger af Rosas samt Hans begreber omhandler Resonans og Væren falder de meget godt i under ræsonnementet mht. det nye ord Væredygtighed, som optrådte første gang i 2009 og som vinder mere og mere indpas bl.a. i det danske samfund indenfor de allerseneste år (Center for Væredygtighed, 2021, s. 10).

Selve begrebet om Væredygtighed er desuden godt i tråd med, at det er den anden side af bæredygtigheden, som det moderne samfund har benyttet igennem en årrække i forhold til at blive bedre til fx at benytte samt genbruge Klodens ressourcer, så mennesket undgår at udtømme disse ressourcer. Det er det, flere af forfatterne i bogen “Væredygtighed Indersiden af bæredygtighed” lægger stor vægt på i deres bidrag i bogen (ibid.).

Det ligger endvidere godt i forlængelse af ambitionen i dette projekt, som er at fremhæve og udfolde, hvilke muligheder, der er – eller ikke er – for mennesker indgå i gode relationer på de danske arbejdspladser, så de har mulighed for at undgå stress m.v. Det skyldes, at de tre begrebsområder kan indgå under projektets videre udfoldning og i bl.a. analyse.

De tre begrebsområder kan alle indgå med en vigtig sondring mellem, hvorvidt der fx er en glæde ved og i arbejdsfunktionerne ved jobbet samt i samspillet med kollegaerne på arbejdspladsen eller ej, så det fulde potentiale fremkommer hos mennesker. Det er her desuden vigtigt at betragte, om mennesker oplever et nærvær på den enkelte arbejdsplads. Selve jobbet kan være med til at give disse mennesker en resonansfølelse, hvis de måske er med til at udføre en meningsfyldt funktion, som måske samtidig kan medføre, at vedkommende kan udvikle små forbedringer forskellige steder fx i arbejdsprocessen. Det kan måske være

en miljørigtig 'grøn' virksomhed, som vedkommende arbejder i, og dermed endvidere medvirke til, at vedkommende kan opleve en Værende oplevelse.

Desuden kan vedkommende komme i en Værende oplevelse, hvis virksomheden har medarbejderne et godt arbejdsmiljø med mulighed for fx wellness og motion på arbejdspladsen. Yderligere kan denne oplevelse blive tilskyndet af kulturen på arbejdspladsen, såfremt, at der er en tillidskultur, hvor medarbejderne kan komme frem med deres udfordringer og problemer evt. under individuelle samtaler. Det vil gavne fx mennesker med handicaps, da disse mennesker kan have problemer og udfordringer mht. selvværdet og selvtilliden, som kan udspringe på baggrund af holdninger til bl.a. gruppen af mennesker med handicap fx til det at kunne varetage et job (Det Centrale Handicapråd, 2016, s. 23).

KAPITEL 3

Dialog- samt værensdygtheds analyse – vejen til mindre stress m.v.

Dette kapitel vil undersøge, hvordan forskellige filosofiske perspektiver kan blive anvendt som grundlag for at forebygge stress m.v. samt understøtte mere bæredygtige livsformer i studie-, arbejds- og privatlivet. Her vil de udfoldede aspekter i kapitel 2 omkring stress, udbrændthed, Værens oplevelser, resonans og anerkendelse blive inddraget i analysen med henblik på, hvordan disse begreber kan blive anvendt på den bedst tænkelige måde i praksis. Således, at det bedst mulige resultat kan blive opnået med henblik på at skabe de bedste betingelser for mennesker i samtlige af livets facetter.

Menneskers med stressudfordringer m.v. specielle livsverdens betingelser

Mennesker, der oplever stressudfordringer m.v., kan have en erfaringsoplevelse, der på specifikke punkter adskiller sig fra personer, som ikke har oplevet en tilsvarende mental overbelastning. Det kan for udenforstående – selv for nærtstående personer – betyde, at det kan være vanskeligt fuldt ud at forstå, hvordan deres dagligdag bliver oplevet af dem, når en persons koncentration, energi og overskud er stærkt negativt påvirket. Som Bøttcher og Dammeyer peger på i deres beskrivelse af handicaparenaen, så er det vanskeligt for mennesker at sætte sig helt ind i hinandens situation; dette gælder endda indenfor den samme handicapgruppe og ved identiske diagnoser (Bøttcher og Dammeyer, 2010, s. 30 – 31). Det kan fx forekomme, at mennesker med diagnosen CP (Cerebral Parese) kan blive udtrættet forskelligt, er min egen erfaring, som kan have paralleller til, hvor meget eller hvor lidt mennesker med stress m.v. er mentalt ramt før og/eller efter deres behandling.

I forhold til de fire beskrevne leveoplevelser i kapitel 1 kan det samme gøre sig gældende, såfremt deres fortællinger er ikke genkendelige for andre, som ikke selv har oplevet de samme udfordringer mht. stress m.v. Det kan endvidere basalt være, at læseren af disse fortællinger enten ikke har været i job, studerende

eller har været arbejdsgiver eller blot er i en anden aldersmæssig årgang i forhold til fortællerne, så læseren fx ikke har – eller særligt stort – kendskab til IT. Det kan bevirke, at læseren ikke kan forstå, hvorfor disse mennesker har kunnet fx have roligere arbejdstempo, således, at den pågældende havde undgået at udvikle stress (Böttcher og Dammeyer, 2010, s. 30 – 31).

I henhold til den første fortælling om den studerende, Barbara Mogensen, oplever hun, at hun lever et perfekt liv, som reelt efterhånden er opbygget på en facade, hvor hun psykisk lider under presset. Dette bevirker, at hun ubevidst er kommet til at leve et liv, hvor alt skal være positivt, og hvor det negative bliver fortrængt (Han, 2012, s. 15 – 16). Samtidigt kan hun opleve, at hun glemmer at være til stede i sin egen tilværelse i et værende øjeblik grundet sit skærmforbrug bl.a. på Instagram, som skal være perfekt (Han, 2015, s. 11 – 14). Herudover er der aspektet med tempoet i hendes liv, hvor hun skal opleve at skulle leve op til sine egne idealer om, at hun både skal være dressurrytter på eliteniveau og samtidig deltage i skønhedskonkurrencer samt være studerende. Det kan have bevirket, at hun er blevet hyperaktiv, og dermed til sidst mistet selvfølelsen og er brudt helt sammen. I hendes tilfælde endte det næsten helt fatalt som Han har citeret Nietzsche for (Han, 2015, s. 15).

Der skulle dog en opfordring til fra Barbara søster, inden hun formåede at søge professionel hjælp til sine udfordringer i stedet for at forsøge at løse dem selv på trods af, at hun havde haft let ved at vende al modgangen fra andre til en selvforskyldt årsag. Her påpeger Honneth, at en årsag hertil ligger i en manglende anerkendelse fra dem, som er skyld i den dårlige behandling af hende, og det kan have en mere skadelig effekt på hendes selvværd end hun har været bevidst omkring (Honneth, 2016, s. 11 – 13).

Barbara slutter med at slå fast, at hun er forsat ligeså arbejdsdygtig, som inden hun fik stress m.v., og at hun har mere selvindsigt og en tro på, at hun kender og kan sætte sine egne grænser. Hun har genvundet sin anerkendelse af sit positive selvforhold og til sine handlinger, ifølge Honneth (ibid.).

I forhold til fortælling om Pia Paulsens stressforløb tager det udgangspunkt i person, som har været en del år på arbejdsmarkedet og er et sted længere henne i livet end den studerende. På trods af dette er mange ligheder mht. deres forløb – blot at Pias optakt til sammenbruddet har strakt sig over en tiårig periode, hvor hun i mindre og mindre grad har været i kontakt med sig selv. Ifølge Han, har hun mere og mere tabt evnen til at være værende og derved muligvis samtidig evnen til at kunne opleve Resonans (Han, 2015, s. 13 – 15). Desuden lider hendes datter, familie og venner under, at hun i denne periode praktisk talt aldrig har fri. Dette forhold bevirker, at Pia oplever en uligevægt, hvor privatsfæren bliver negligeret til fordel for arbejdslivet, hvor det kun er her, hun søger anerkendelse. Ifølge Honneth, er det nødvendigt at en person oplever ligevægt mellem private, retslige og arbejdsmæssige forhold for at kunne opleve et fuldt liv i et samfund (Honneth, 2006, s. 11 – 13).

Under processen under sin sygemelding og i at vende tilbage til arbejdet må Pia erkende, at det indebærer, at hun skal arbejde med at tage fremskridtene i et meget stille tempo, for at generhverve roen i kroppens nervesystem. Dette er et værn mod igen at opleve at komme i hyperaktivitet, som er opbygget som identitet hos hende, og som kan ende fatalt, ifølge Nietzsche (Han, 2015, s. 15).

Det lykkes Pia at vende fuldt ud tilbage til jobbet med en kontrol fra hendes leder om arbejdet ikke igen skal tage magten, og hun tilvælger nu sit privatliv, så der er en balance mellem privatlivet og arbejdslivet, som medvirker til en anerkendelse fra begge relations sfærer (Honneth, 2006, s. 11 – 13).

Det er herudfra Pia nu skal agere i sin tilværelse.

Den tredje fortælling er omkring IT-iværksætter Jonathan Løw, som tilsvarende som Pia Paulsen, påtog sig for mange opgaver på samme tid og glemte, hvor vigtig en persons fritid er med familie og venner. Herigennem udviklede Jonathan en hyperaktivitet, som kan han lagt årsagen til stressen, og hvor han efterhånden mangler sin kontemplative evne til at kunne komme til at opleve Resonans, som Han påpeger (Han, 2015, s. 13 – 15). Desuden kan det have skabt en social ubalance i anerkendelsessfærerne, da han har været meget fokuseret på sit iværksætteri og sit arbejde, at han kan have glemt eller tilsidesat private relationer, som ifølge Honneth kan medvirke til Jonathans stress (Honneth, 2006, s. 11 – 13).

Hertil kan der blive lagt, at Jonathans identitet var bygget på hans arbejdsliv og dets dynamikker samt på hyperaktiviteten, som det var baseret på (Han, 2015, s. 13 – 15). Heroverfor står efter at være kommet igennem sit stressforløb og har erkendt, at det handler mere om at være i nuet og ikke om at promovere sig selv som et overmenneske og kunne turde at kunne tale om et stressforløb – at kan have muligheden for Resonans (Rosa, 2016, s. 228) (Rosa, 2020, s. 32).

Jonathan erkender dog, at mange af kollegaerne i forretningsverdenen søger efter anerkendelse, og det har alle et behov for. Han frygter dog samtidig, at nogle af disse, som bliver betragtet som rollemodeller udadtil er usikre mennesker, som kan ligge under for de samme ubalancer i anerkendelsessfærerne som han selv, lader han skinne igennem. Det er samtidig med en erkendelse af, at nu må en forandring til, således, at pågældendes privatliv med familie m.v. bliver opprioriteret, så de pågældende kan føle sig integreret med de eksistentielle i tilværelsen, som Jonathan gerne vil have som identitet i dag, lader han fremgå (Honneth, 2006, s. 11 – 13).

I den fjerde beretning om en leveoplevelse fra et fællesskab omkring et onlinespil, Pokémon Go, er nutidens teknologi medvirkende til, at mennesker som Michael R. Westphal kan opleve sig værdsat. Inden han downloadede og startede på at spille spillet 2016 via sin smartphone sammen med andre i det fri – bl.a. i byrummet – havde han tendens til at sidde hjemme og spille PC-spil. Michael udtrykker det således: ”- Jeg var lidt nørdet og havde siddet for meget derhjemme og spillet computer uden at møde andre

mennesker. Men så kom Pokémon Go og fik mig ud at bevæge mig. Og ud at møde andre. Det er enormt hyggeligt at være sammen om, siger han.”.

Dette kan have været medvirkende til, at Michael tidligere ikke har oplevet at føle sig anerkendt hos sin familie og blandt venner grundet sit forbrug af PC-spil samtidig med, at han har PTSD. Det sidste kan have medført, at han desuden er blevet ringeagtet i forskellige sammenhænge både socialt og arbejdsmæssigt, da han fx måske ikke har kunnet fastholde et job (Honneth, 2006, s. 11 – 13; s. 176 – 179).

Modsat kan han højest sandsynligt have fundet anerkendelse gennem dette fællesskab med Pokémon Go, hvor han har fået opbygget nye bekendtskaber og evt. nye venner, fremgår det af hans beretning. Michael fortæller: *”- I går spillede en kammerat og jeg seks-syv timer, hvor vi var rundt at gå i en by. Men hvis det er en dag uden fede events eller sådan en tur som i går, spiller jeg nok kun en times tid, ...”* (ibid.).

Det har medvirket til, at han får motion i forbindelse med spillet, og han har fundet en ro:

”Eksempelvis motionen, fordi spillet kun kan spilles ude i det fri og kræver, at spillerene bevæger sig rundt i den virkelige verden. Den motion gør ham godt.

- Jeg har PTSD, men den falder til ro, når jeg spiller. Og sådan ved jeg, at mange har det. Jeg har mødt spillere, der er kommet sig over social angst ved at være med, ...”.

Dette kan desuden medføre, at Michael kan have lettere ved at opleve sig som Værende, når han kan have behov for det eller muligheden opstår samtidig med, at han derudover kan have bedre muligheder for at opleve Resonansøjeblikke grundet den fundne ro. Det samme kan være tilbage med hensyn til de andre spillere, som han omtaler (Han, 2015, s. 1 – 7) (Rosa, 2014 s. 9 – 10, 32 – 33, 35 – 37).

Derimod kan han og de øvrige medlemmer endnu opleve ringeagtelse – men nu også som gruppe – når de bliver mødt af en manglende forståelse for deres Pokémon Go spilaktiviteter fra udenforstående personer. Som det er udtrykt her:

”Når Michael bliver spurgt, om ikke Pokémon Go kun er for børn og for nørdere, svarer han med overbærenhed.

- Pokémon Go-spillere er i alle aldre og alle køn, alle uddannelsesbaggrunde og alle indtægtsgrupper. Mange mennesker forstår os ikke og ser ned på os. Men det er vi ligeglade med, for vi har det godt sammen og dyrker en fælles hobby sammen, siger han.”

Det vidner om et stærkt fællesskab i denne Pokémon Go gruppe, som kan være i stand til at modstå ringeagtelse (Honneth, 2006, s. 176 – 179 & Fredericia Dagblad, marts 2023).

Det bestemte fokus

De forskningsresultater, som er fremkommet de seneste år vedrørende stress og depression må ligge til grundlag for de fremtidige filosofiske tiltag indenfor tilpasningen af samfundet, såfremt alle mennesker skal begå sig bl.a. på arbejdsmarkedet. Her er det vigtigt at fokusere på de anerkendende elementer, og

iværksætte tiltag for at opnå resultater på baggrund af elementerne. Desuden er det vigtigt at være bevidst om, at fx det voksende antal personer med diagnoser kan have mentale og ontologiske indvirkninger for et menneske, som kan mangle bl.a. oplevelsen af anerkendelse (Honneth, 2006, s. 13 - 14, 176 - 179).

Her kan det blive et krav, at disse personer hverken indirekte eller direkte bliver krænket eller ringeagtet, såfremt, at de skal kunne opleve livskvalitet i samfundet. Dette gælder både privat i det sociale liv, men samtidig desuden i uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet (ibid., s. 13 - 14).

Krænkelser her hos disse mennesker kan medvirke til både, at selvtilliden meget hurtigt forvinder, men samtidig kan det føre til, at vedkommende med en diagnose kan forsøge at ændre livsstil for at tilpasse sig situationen. Det er samtidigt et forsøg på at opnå at komme ind i fællesskabet (ibid.). Dette forsøg på at tilpasse sig situationen, kan påvirke mennesket med diagnosen i sådan en grad, at det kan føre til stress og udbrændthed. Det kan fx være en situation, hvor personen med diagnosen føler, at hun eller han er nødt til at forsøge at blive 'gamer' – altså, en person, som spiller PC-spil – for at opnå accept fx blandt sine venner eller medstuderende. Det er grundet, at vedkommende med diagnosen måske oplever, at det er det, der bliver talt om i pauserne på sit studie eller sin arbejdsplads. Det kan medføre, at personen har meget vanskelig ved at blive eller at være 'gamer' samtidig med, at vedkommende har et studie eller et job grundet sin diagnose. Herudover oplever vedkommende måske stadig en manglende accept på studiet eller på jobbet blandt venner, kammerater og kollegaer. Det kan eskalere stressen og udbrændtheden yderligere hos personen. Det kan i denne situation let føre til, at mennesket med diagnosen bl.a. må stoppe på sit studie eller på sit job.

Disse situationer må det moderne danske samfund forudse, kan opstå oftere og oftere i fremtiden også generelt set for mennesker. Det er specielt med den oplevelse af manglen på evne til at sætte ind overfor det generelle problem med stress og udbrændthed, som rammer en bred del af befolkningen. Det er dokumenteret i et antal rapporter og artikler over de seneste år. Det fremgår bl.a. i en undersøgelse foretaget af Epinion for fagforeningen Krifa i 2021 (Krifa, 17.5.2021).

Det er derfor vigtigt samtidigt at blive og være afklaret med, at det danske samfund skal have opbygget et værn for mennesker med diagnoser mod, at specielt denne gruppe bliver udsat for at få stress og udbrændthed. Denne gruppe af mennesker kan i forvejen befinde sig i en udsat situation grundet deres forskellige diagnoser, og herudover er det vigtigt at tage lignende hensyn til mennesker, som har oplevet en dyb stresspåvirkning, og som fx vender tilbage til jobbet. Disse mennesker kan være lige så udsatte fx for tilbagefald til de tidligere mønstre hos dem, som udviklede deres stress, såfremt, at de selv og deres omgivelser ikke er opmærksomme på denne fare.

Det er her, at filosofien kan komme til at udgøre en forskel, såfremt samfundet kan være indstillet på at fokusere på dette tiltag, som en interventionsmulighed imod stress og efterfølgende i forbindelse med behandlingen og afhjælpningen af stressen. Ydermere skal den filosofiske hjælp, som bliver tilbudt gruppen af diagnosticerede, skal være tilpasset til det enkelte menneske samtidig med, at den også skal være tilpasset den person med stress. Det betyder, at filosofien skal være parat til at tilegne handicapforståelsen overfor det enkelte menneske med diagnoser. Det er grundet, at der kan være stor forskel på fx en ADHD-diagnose og en CP-diagnose. Endvidere kan der forekomme op til flere diagnoser hos et menneske med handicap.

Et af disse værktøjer som kan blive taget i brug i henhold til en stress intervention er nedenstående, som er baseret på Thorbjørn Hansens interventionsmodel, undringsværkstedet, vurderer jeg, da modellen rummer det hele, såfremt, at en filosofisk interventionsindsats skal blive succesfuldt.

Den filosofiske vejledning og stresshåndtering

Intervention

Det gælder specielt med filosofisk interaktionsfilosofi (Hansen, 2017 & Hansen, 2018). Interaktionsfilosofien bringer det undrende element ind i de forhåbentligt udviklende samtaler, som skal foregå i forbindelse med iværksættelsen af dette værktøj. Disse samtaler kan komme til at foregå i forskellige forummer og på forskellige niveauer i en organisation med fokus på væredygtighed hos det enkelte menneske og i fællesskaber (ibid.).

Det kan blive en krævende opgave for filosofien, som skal have opgaven at udfolde interaktionsfilosofien som værktøj overfor en gruppe i organisation på et studie eller på en arbejdsplads. Filosofien må ydermere kalkulere med, at der er en risiko for, at interventionen kun har en lille eller ingen effekt. Det er dog en mindre risiko, som må undlade at påvirke interventionen. Dette kan filosofien imødegå i form af, at filosofien kan være optimalt forberedt i forhold til interventionen, således, at både selve filosofien og handicapforståelsen er med inde i interventionen overfor en organisation.

Det er en vigtig forudsætning for interventionen, at den bliver foretaget med den rette metode og i den rette rækkefølge. Derfor er Hansens interventionsmetode valgt som fremgangsmåde i dette speciale. Det er desuden vigtigt at inddrage designet omkring interventionen, da rammerne også er centrale for en vellykket intervention. Designet er selve de fysiske rammer i det lokale, som bliver benyttet under interventionen.

Design – de fysiske rammer

Uanset hvilket sted interventionen skal foregå, er det nødvendigt, at lokalet bliver gjort behageligt at opholde sig i. Her skal lokalet blive gjort klar til at fremstå dagligstueagtigt med billeder på væggene samt blomster på bordene og i eventuelle vindueskamme. Samtidig skal der være en behagelig belysning. Alt

dette således alle i lokalet føler sig mindst muligt generet af udefra komme 'støj', som kan genere de, som opholder sig i lokalet. Herefter er interventionen klar til at starte.

Gennemførslen af interventionen

Selve interventionen vil som tidligere nævnt i dette kapitelafsnit på grundlag af filosofisk interaktionsfilosofi (Hansen, 2017 & Hansen, 2018). Desuden vil den åbne dialog blive benyttet, hvor samtaleformen er baseret på den sokratiske intervention, som indeholder et filosofisk og eksistentielt fokus i samtalen. Endvidere er det centrale i denne dialog form det improvisatoriske samt det symmetriske i en søgen efter den undren, som kommer til udtryk gennem samtalen (Møller, Ege, Bengtsen, S. E. & Munk, 2015, s. 175). Det er her vigtigt at søge ind til de værende øjeblikke i samtalen, som skaber indsigter for det enkelte menneske. Det er de værende ordløse øjeblikke, som forfatterne her benævner det "*væren-i-verden og væren-med-andre*" øjeblik.

Under dialogen er det optimale, at interviewet bliver gennemført som et "*an active interview*", hvor interviewerens deltager aktiv i dialogen. Det bevirker, at interviewerens deler sine grundantagelser og synspunkter samt erfaringer og tanker med deltagerne i samtalen (ibid., s. 175 - 176). Det har til formål, at interviewerens kan indkredse, hvilke former for viden og problematikker, som ligger som et grundlag for de praksisser deltagerne benytter på baggrund af deres professioner. Denne viden og problematikker er måske ubevidste for deltagerne i dialogen. Det har endvidere til formål at bevidstgøre interviewerens for, hvilke forandringerne og fremtidige muligheder for alternativer, som kan blive set i praksis og kan blive virkeliggjort. Der kan her yderligere blive afdækket, såfremt en organisations valgte kompromisser og politikker skaber rutiner og selvfølgeligheder i samme organisation. Selve dialogen skal resultere i, at organisationen får nye uventede erfaringer, synspunkter og nye spørgsmål, som kan føre til en videre undring (Møller, Ege, Bengtsen, S. E. & Munk, 2015, s. 177 - 178).

Interventionen vil blive gennemført med Hansens metode, som han har benævnt undringsværkstedet med fem elementer, som han har inkluderet. De fem elementer er "*et fænomenologisk, et hermeneutisk, et sokratisk-dialektisk, et eksistentielt og et phronesisk*". Hansen benævner også med mere hverdagsagtigt som hhv. "*Skumbadet, Mørkekammeret, Katedralen, Hjerterummet og Landingsbanen*" (Hansen, 2018, s. 83 – 84).

De enkelte elementer i undringsværkstedet

Undringsværkstedets enkelte elementer beskriver de faser, som deltagerne i dialogen skal gennemgå i processen hen imod en forhåbentlig mere væredygtig hverdag på arbejdspladsen eller på uddannelsesstedet. De fem elementer bliver her benævnt med Hansens populære betegnelser i det følgende.

Skumbadet

I det første fænomenologiske element af undringsværkstedet skal intervieweren have deltagerne til at fortælle deres egen leveoplevelse fx omkring oplevelsen af jobbet eller uddannelsen. Det gælder her om at få en sanselig fortælling frem fra fortælleren, således at det giver et levende indtryk af og for fortælleren selv. Endvidere vil fortælleren begynde at lytte til og efter sin egen fortælling med en undring, som medvirker til, at personen vil stille spørgsmål til egen mening og erfaring. Det vil opstå, såfremt personen kommer helt ind til sanseligheden og den dybere mening med fortællingen og kan stille spørgsmålet, hvad 'der kalder på' personen (Hansen, 2018, s. 84).

Mørkekammeret

I dette andet moment i undringsværkstedet bliver der fokuseret på det hermeneutiske i personens fortælling. Det centrale her er, hvilke skjulte oversete og tavse selvfølgeligheder, grundantagelser og værdier som ligger i personens fænomenologiske fortælling for herefter at fremkalde dem hos ham eller hende. Dette foregår gennem den sokratiske drillende spørgemetode, som involverer alle deltagere i dialogen for at afdække disse antagelser og værdier. Igennem denne dialog tager deltagerne udgangspunkt i den konkrete fortælling for at derefter at blive ført over i en almenmenneskelig og filosofisk dialog og spørgen, hvor der bliver fundet frem til fælles kreativ stilhed. Det er, hvad der alment kan blive udlagt om fænomenet 'kreativ stilhed' ud fra oplevelsen af fortællingen og dens grundantagelser, som er indbygget i den. Der vil her fremkomme en filosofisk undren hos fortælleren, som vil optage de øvrige deltagere i dialogen, såfremt, der her bliver talt og tænkt grundigt nok hos alle deltagere (ibid.).

Katedralen

Det er det sokratiske dialektiske moment, hvor deltagere inddrager nogle af menneskehedens store tænkere og fortællinger, således, at de kan inddrage filosofien og kunsten i deres dialog og undgå empiri. Det kan vise sig som en gave til fortælleren, som kan bevirke, at der bliver skabt med- og modtællinger, som kan inspirere fortælleren. Der vil blive skabt en modfortælling, såfremt, at 'ordstyreren' af dialogen kan gå enten med eller imod de antagelser har tænkt i forlængelse af. Det kan få bragt fortælleren udover sin egen værdi- og forståelseshorisont, hvilket videre kan bevirke, at deltagerne kan opnå at komme i et ægte undringsfælleskab. Det er her en fordel for deltagerne, såfremt, at de har kendskab til den sokratiske samtaleteknik, hvis en sådan kulmination skal opnås (Hansen, 2018, s. 84 – 85).

Hjerterummet

I dette moment bliver der arbejdet med det eksistentielle i dialogen blandt deltagerne ud fra fortællerens fortælling. Der er her fokus på det kontemplative, æstetiske og kropslige. Det har til formål at føre til, at bl.a. fortælleren kan skabe ændringer i livet, som kan bevirke, at vedkommende og deltagerne kan få mere integritet ind deres liv. Det kan samtidig bevirke, at de efterfølgende kan få de værdier mere i fokus,

som de her har fundet frem til i dette moment. Endvidere kan de komme frem til, hvordan de kommer til at leve tættere på og med disse værdier og ideer i fremtiden, og hvordan de kan vise sig i deltagerne liv (Hansen, 2018, s. 85).

Landingsbanen

Dette moment er det phronesiske som referer til det græske ord for praktisk visdom og etisk dømmekraft 'phronesis'. Det er i dette moment deltagerne i undringsværkstedet, hvor deltagerne skal have landet den flyvetur, som de i fællesskab filosofisk har været på. Her skal de have belyst, hvilke undringer og tanker deltagerne kan benytte som praktisk visdom i deres arbejdsliv og professioner. Det kan samtidig blive benyttet som ny inspiration for forandringer og innovation, som deltagerne kan opnå i fællesskab (ibid., s. 85 – 86).

Ovenstående gennemgang af undringsværket kan være udgangspunkt for en inspiration for de enkelte uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser, hvor der kan være grobund for et bedre (arbejds)miljø. Det er specielt vigtigt på uddannelser og arbejdspladser, som bl.a. har mennesker med diagnoser ansat blandt andre ansatte. Det er grundet, at der er en mulighed opnå den rette forståelse for hinanden fx gennem handicapforståelsen (Bøttcher og Dammeyer, 2010, s. 24 – 38).

Herudover kan vejen til en sådan fælles forståelse for hinanden blive opnået gennem inddragelsen af kulturen udover undringsværkstedet. Det kan bl.a. foregå via en tilgang, som er 'kultur på recept'.

Kultur på recept filosofisk betragtet

Den filosofiske tilgang i et undringsværksted som kan blive benyttet af en organisation eller et uddannelsessted, kan desuden være indgangsvinklen til at inddrage mere af det som kunsten og kulturen kan bidrage med i de daglige arbejdsrutiner. Det kan eventuelt bevirke, at medarbejderne og de studerende får mere indsigt i sig selv, som fx kan give sig til udtryk i, at de bedre kan prioritere blandt deres opgaver gennem en arbejdsdag. Yderligere kan det påvirke deres fritid positivt fx i tidsforbruget i forhold til sociale medier og TV, således, at de kan skære i forbruget, såfremt, at det er nødvendigt. Dette gælder for alle deltagere i undringsværkstedet uanset om, der tale om mennesker med eller uden diagnoser.

Baseret på organisationens eller uddannelsesstedets erfaringer med at inddrage det kunstneriske aspekt i undringsværkstedet, kan disse igen give sig udslag i overvejelser, hvorvidt 'kultur på recept' er anbefalelsesværdigt i samarbejde med det offentlige sundhedsvæsen. Det kan give mening, såfremt og når en organisation eller uddannelsessted fx har medarbejdere eller studerende, som har fået stress eller mistrives på anden måde. Mistrivsel og stress kan opstå trods en deltagelse i og gennemførelsen af undringsværkstedet. Desuden skal organisationerne være opmærksomme på, at der kan videre være medarbejdere og studerende, som nægter at deltage, selvom det kan være dem, som kan have mest udbytte af at deltage.

De seneste årtier er der foregået en større og større fokusering på, hvordan kunst og kultur kan påvirke fx stress og depression i en positiv retning. Det har resulteret i forskellig forskning indenfor dette felt. Denne forskning er specielt foregået i Storbritannien og har taget udgangspunkt i bl.a. sundhedspraksisser (Jensen, 2017, s. 29 – 47). Der er dog en generel samfundstendens til at sætte ind med medicin overfor både fysiske og psykiske lidelser ud fra de gældende sundhedsforståelser og praksisser. Her har fokuset været lagt fra det sundhedsfaglig side. Det er samtidigt grundet, at der fra samfundets side politisk som økonomisk konstant er en fokusering på den evidensbaserede forskning, da der er et krav om fremvisning af resultater. Det er på bekostning af den sociale og humanitære forskning, som har vanskelige vilkår, da personlige oplevelser bliver set bort fra som sundhedsfaglig evidens. Det er med andre ord vanskeligt at få et gennembrud for denne forskning (ibid., s. 31 – 32).

På trods heraf bliver der udført mere og mere forskning indenfor dette felt. I denne forskning er det vigtigt at inddrage helhedssynet i forhold til det enkelte menneske, således det er muligt at opnå så realistiske resultater og mål som muligt for et menneskes generelle helbredstilstand. Så vidt det er muligt, skal der i sforskningen rettes fokus på de positive muligheder for et menneskes potentialer fremfor de begrænsninger det enkelte menneske måtte have. Ifølge sundhedsfilosoffen Uffe Juul Jensen er menneskers sundhed og sygdom baseret på erfaringer gennem livet. Disse ændringer baseret på erfaringer opstår gennem oplevelsen af forskellige aktiviteter. Ifølge Juul Jensen er den menneskelige oplevelse af sygdom sandsynligvis samtidig det ældste udtryk for sygdomsbegrebet. Heri kan der ligge en argumentation for at udbrede benyttelse af den oplevede menneskelige erfaring i fx sygdomsbekæmpelse. Denne argumentation kan videre skabe plads til at inddrage fx historie, kunst og kultur i sygdomsbekæmpelsen hos det enkelte menneske. Det er gennem sanserne et menneske oplever sig selv og omverden, og fx under et sygdomsforløb kan denne evne blive begrænset og indsnævret. Det kan netop være under en stressperiode (ibid., s. 33 – 34).

På baggrund af denne forskning er der kommet tilbagemeldinger fra deltagere i forskellige kunst- og kulturaktiviteter, at de opnår en øget livskvalitet bl.a. gennem oplevet meningsfulde processer. Det er fx foregået gennem en fokusering på deltagernes ressourcer og egen erfaringer, som har givet øget identitet og selvværd hos kvinder med kræftdiagnoser (ibid., s. 37).

Dette fremgår af udtalelser fra deltagerne, som har fået ordineret gennem et 'kultur på recept'-program udført af University of Nottingham gennem 10 år af et hold forskere. Forskningsprogrammet havde i alt ca. 400 deltagere. En overvejende del af deltagerne har haft udbytte af det på det personlige plan (ibid., s. 227 – 229). Her er følgende udvalgte udtalelser fra deltagerne.

"Jeg kan virkelig godt li' idéen om, at det er en rejse ind i mig selv, en selvopdagelse. Jeg kan også godt li', at det hele er meget personligt."

”Jeg genopdagede en del af min kreativitet, som jeg havde glemt, eller som jeg ikke kendte til, og jeg har virkelig nydt det.”

”... det har gjort mig i stand til at genopdage, hvad jeg kan li' eller hvem jeg er.”

”Det største for mig er at finde ud af mere om, hvem jeg er, at genopdage, du ved, nye ting. Jeg tror, at jeg følte, at jeg sad fast. Som om ... jeg følte mig ligesom lidt fortabt til sidst, du ved, jeg vidste ligesom ikke, hvem jeg var mere.” (Noah)

”Jeg føler mig værdsat, at jeg kan være med her i Kultur på recept. Jeg føler, at personalet og kunstnerne alle sammen har bidraget til, at jeg er kommet mig igen, på en måde. Så ... Jeg tror, at jeg har investeret min tid godt her.” (Nate)

”Den accept, du får, fra en kunstner eller en kunstassistent eller fra besøgende ...du bliver ikke set på som en 'weirdo', du bliver bare accepteret som i 'sådan er du, du har lov at være sådan'. Det er det vigtigste; du har lov at være dig.” (Sinead) (Jensen, 2017, s. 233 – 236).

Den overvejende del af deltagerne i programmet har oplevet en personlig udvikling uden at være blevet presset af terapeutiske mål. Det har samtidigt bevirket, at deltagerne føler, at de efterfølgende har haft lettere ved at kunne indgå i nye sammenhænge og sociale fællesskaber. Det var konklusionen for det beskrevne program med 'Kultur på recept' (ibid., s. 240).

På baggrund af ovenstående refererede britiske forskningsprojekt kan der være grundlag for at kunne basere sig på et koncept med 'Kultur på recept'. Det kan have en bevislig oplevende oplevelse af en gavnlig effekt på de personer, som har vanskelig ved at se formålet med sin deltagelse i et undringsværksted. Det kan dog først blive observeret og konstateret efterfølgende en deltagelse i et undringsværksted. Her er udfordringen samtidig, at de forskellige institutioner og virksomheder kan erkende en gavnlighed i, at kulturen kan fremme en personlig udvikling og potentiale.

Såfremt, at de kan det, så kan gennemførelsen af undringsværksteder have en gavnlig effekt på arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner, som har mennesker med handicap ansat. Videre kan det samtidig have en positiv indflydelse på det enkelte menneske med handicap på arbejdspladserne og uddannelsesinstitutionerne, som kan komme til udtryk i en oplevelse af større accept hos kollegaerne bl.a. i tilrettelæggelsen og under udførelsen af arbejdsopgaverne.

Den filosofiske tilgang til vejledning til mennesker

I denne sammenhæng skal de filosofiske tilgange være tilpasset de forskellige målgrupper som tidligere beskrevet. Som også tidligere nævnt i dette speciale er mennesker med handicap ligeledes forskellige som andre individer indenfor den menneskelige race. Dette er i nogen tilfælde endog mere udpræget blandt mennesker med fx handicap grundet bl.a. deres diagnoser, som kan bevirke fx humørsvinger hos den enkelte, har jeg oplevet gennem min egne erfaringer i den sociale omgang med mennesker med handicap. Jeg vurderer med baggrund i min egen omgang med mennesker med forskellige diagnoser gennem livet og gennem min egen situation som et menneske med CP, at mennesker med funktionsnedsættelser generelt kan drage nytte af en filosofisk tilgang til livet. Dette vil videre have en gavnlig effekt på de mennesker med handicap, som er ansat på en arbejdsplads eller er under uddannelse. Det vurderer jeg på baggrund af min beskrivelse af gennemgangen af en intervention i form af Hansens undringsværksted tidligere i dette kapitel under afsnittet 'Den filosofiske vejledning og stresshåndtering'.

Min vurdering baserer jeg på, at mennesker med forskellige livsudfordringer ofte er meget pligtopfyldende overfor de arbejdsopgaver, som de bliver stillet, så de med alle deres til rådighed stående ressourcer vil forsøge at løse opgaven. Det er selvom, at de af den ene eller anden årsag ikke har ressourcer til at løse den. Såfremt, at disse mennesker har ressourcer til at løse opgaverne, kan personerne have behov for længere tid til at løse opgaver, som måske er udeladt i beregningen af tiden til de enkelte opgaver. Er der til gengæld indregnet længere tid til udførelsen af arbejdsopgaverne, kan individerne stadig føle, at det er nødvendigt for dem at kunne udføre arbejdsopgaver i et hurtigt tempo og dermed flere opgaver end de besidder ressourcer til. Det kan være grundet, at de spejler sig i deres kollegaers tempo og præstationer. Dette ligger dybt i en person med udfordringer, har jeg selv erfaret fra mine egne leveoplevelser samt fra fx venner og bekendte.

Det kan føre til fx en ophobning af uløste opgaver på arbejdspladsen, såfremt, at disse mennesker ikke kan erkende, at de ikke kan nå at udføre arbejdsopgaverne.

Alt det omstående kan medføre stress hos disse personer, som kan forplante sig til fritiden. Det er desuden vigtigt her at være opmærksom på, at disse mennesker kan være påvirkelige på forskellige niveauer overfor stress grundet deres kognitive udfordringer og deres mulige udfordringer mht. udtrætning.

Der er her et vigtigt aspekt angående ovenstående, når jeg nævner det som en risikofaktor, og det har årsag i, at det en stræben efter anerkendelse fra arbejdspladsen eller uddannelsen, som har baggrund i, at medarbejderen eller den studerende næsten altid gerne vil spejle sig selv i andre medarbejdere på arbejdspladsen eller på uddannelsen, ifølge Honneth (Honneth, 2006, s. 7 – 8). Det har yderligere baggrund i, hævder Honneth, at disse mennesker kan have en ambition om at leve op til samfundets fælles normer og værdier, der vedrører det, som Honneth benævner som den solidariske sfære. Denne sfære indeholder en

anerkendelse af bl.a. samfundets arbejdsmæssige og kulturelle fællesskaber (Honneth, 2006, s. 11). Denne betydning kan have tråde til de to andre sfærer i Honneths inddeling af anerkendelsessfærer hhv. den private og den retslige sfære, som kan være afgørende for, hvordan disse personer opfatter sig selv. Dette bliver formet helt tilbage gennem et menneskes tidlige opvækst gennem sine forældres påvirkninger – fx værdihorisonter og færdigheder – som er baggrund for opnåelsen af den ontologiske sikkerhed i et menneske. Det kan give et menneske mulighed for at opbygge de symmetriske intersubjektive sociale relationsforhold, som er grundlagt på etik og ligeværd (ibid., s. 13).

Her kommer desuden ringeaktserfaringen hos disse individer ind i billedet, der kan være opbygget uheldige episoder op, såfremt, at en af disse fx føler deres rettigheder er – eller har været – krænkede i en periode i den sociale. Det kan fx være foregået omrokeringer af arbejdsopgaver ift. medarbejderen, som vedkommende ikke har haft kendskab til eller indflydelse på, og som vedkommende måske føler, at det foregået grundet de andre medarbejders uvilje mod, at hun eller han skal varetage disse opgaver. Denne omrokering kommer måske samtidig med, at der har været en periode med uro blandt medarbejderne eller på arbejdspladsen.

Denne fratagelse af rettigheder i den sociale sfære kan have en del indvirkning på medarbejderens med udfordringer værdsættelse, da disse sætter en stor ære i fx at udføre deres arbejdsopgaver så optimalt som muligt, er min erfaring. Det kan være grundet i, at disse mennesker ofte kan opleve, at de har vanskeligt ved at opnå den fulde accept fra samfundets side samt oplever det som et problem at mangle at have positive holdninger i samfundet. Dette kan bevirke, at nogle fra denne gruppe desuden kan opleve at have vanskeligt ved at opnå den værdsættelse, som de burde ud fra deres egenskaber og muligheder. Det kan have indflydelse på deres identifikation og opfattelse af deres egen situation som en belastning for samfundet – i dette tilfælde for arbejdspladsen og de øvrige medarbejdere samt for uddannelsen og for de andre studerende (ibid., 176 – 179).

Det er derfor vigtigt at inddrage alle de ovennævnte anerkendelsesaspekter i den filosofiske tilgang med i invitationen af fx medarbejdere med handicaps mulige udfordringer bl.a. i form af Honneths anerkendelsesteorier, såfremt, at invitationen skal have et progressivt resultat i retning af et positivt udfald, vurderer jeg.

KAPITEL 4

Den kritiske selvrefleksion og det væredygtige arbejdsmarked og samfund

I det seneste kapitel blev det belyst, hvilke filosofiske metoder og anerkendelsesteorier, som kan blive benyttet, såfremt, at samfundet vil forebygge stress og udbrændthed blandt bl.a. medarbejdere og borgere

generelt i samfundet. Desuden blev der givet forslag til, hvordan fx de enkelte arbejdspladser og uddannelser kan benytte metoder og teorier til at genoprette bl.a. en arbejdsplads, hvis der er dysfunktioner i det interne samarbejde samt i tonen og stemningen. Og at dette forhold har ført til stress og udbændthed. Et af forslagene var at inddrage den visuelle kunst som en af metoderne her i disse tilfælde, og denne metode kan videre blive benyttet blandt andre grupper af borgere.

Som opfølgning til dette vil dette kapitel belyse bl.a. forforståelsen omkring mennesker, som er blevet indfanget af tempoet i nutidens accelerationssamfund og har fx pådraget sig stress samt aspektet angående, hvorvidt og hvordan denne gruppe selv kan drage nytte af filosofien i deres omgang med fx deres pårørende og andre relationer. Samtidig bliver belyst, om samfundet generelt kan blive bedre til acceptere omgangen med mennesker med stress m.v. ved hjælp af filosofien, således, at deres udfordringer kan blive italesat til gavn for dem selv og samfundet.

Til slut i kapitlet vil det blive belyst, hvordan et væredygtigt samfund vil være udformet for mennesker, som kan undgå stress og dens følgevirkninger, og hvordan et sådant samfund kan blive opnået.

Forforståelser og antagelser af mennesker med stor acceleration i dagligdagen og stress

Den almindelige holdning omkring mennesker med en meget tempofyldt dagligdag har været overvejende positivt specielt på arbejdspladser indtil de seneste år i 2020'erne, hvor diverse spørgsmål omkring menneskers manglende trivsel er kommet frem. Det kommer hovedsagelig til udtryk i et af beretningerne fra leveoplevelserne her i specialet, hvor Jonatan Løw fortæller, at næsten alle specielt iværksættere i erhvervslivet dyrker det fænomen altid at være 'på' – altså, at have travlt og være tilgængelige for andre – som idealet. Det er et opbygget image, som andre har at opnå, såfremt de ønsker at blive succesfulde indenfor erhvervslivet (Dansk Markedsføring, September 2023).

De fire leveoplevelser i specialet kan være et plausibelt bevis herpå, da de tre direkte peger på de samme årsager, som fører til deres stress, angst og depression, der er en presset dagligdag med et opskruet tempo. Denne tendens med et opskruet og stadig stigende tempo i menneskers dagligdag har jeg selv set nogle tilfælde af hos fx venner for 10 – 12 år siden, og hvilke alvorlige konsekvenser det har medført for vedkommende mht. stress m.v. Hertil kommer, hvad der er blevet sagt og skrevet om fænomenet de seneste 20 år, som også har været med til at forme min egen forforståelse. Det har bevirket til, at min egen forforståelse har været, at dette fænomen kan have skadelig effekt på mennesker, såfremt vedkommende ikke har været opmærksomme på denne fare og kunne tage højde for den, inden, at de blev ofre for fænomenet og pådrog sig stress m.v. Mennesker er dog i mange tilfælde ubevidst blevet ofre, da de ikke har været opmærksomme og reageret på faren i fænomenet, idet det langsomt har opslugt dem i deres ambitioner og passionen for at opnå deres ønsker.

I starten, hvor de første ofre for stressen begyndte at vise sig, var forforståelsen, at skylden for deres stress lå hos dem selv, hvor holdningen var, at de burde kunne have forudset, at det gik galt. Denne holdning og forforståelse kunne meget let medvirke til en skamfølelse hos disse mennesker, som var en ekstra byrde, og som var en helt ubegrundet udskamning, men som havde baggrund i uvidenhed om fænomenet på daværende tidspunkt. Dog kan denne holdning stadig forekomme her i 2020'erne (Honneth, 2006, s. 176 – 179) (Dansk Markedsføring, September 2023).

Kan mennesker med acceleration i det daglige og stress samt deres netværk have gavn af filosofisk tænkning og hvordan?

Herefter rejser spørgsmålet sig, hvordan samfundet kan afhjælpe nutidens udfordringer hos mennesker med forøget tempo i dagligdagen, således, at de undgår at blive indfanget af det og udvikle stress m.v., som samtidig kan påvirke familie og venner. Her kan den filosofiske tænkning og metode være en mulig vej frem (Han, 2015, s. 1 – 7) (Honneth, 2006, s. 11 – 13; s. 176 – 179) (Rosa, 2014 s. 9 – 10, 32 – 33, 35 – 37).

Da det accelererende tempo indvirker på næsten alt i 2025, er det en stor del af befolkningen, som kommer i berøring med fænomenet og skal navigere i forhold til det. Denne agereren kan afhænge af, om personerne er bevidste om hvilke værktøjer og metoder, der kan blive benyttet, såfremt de vil undgå de negative indvirkninger af fænomenet samt afhjælpe disse, hvis de er blevet ramt af stress m.v.

Disse metoder svarer til dem, som fortællerne i leveoplevelserne beretter om fra deres erfaringer omkring deres stress m.v., og hvad der virker for at komme tilbage til tålelig dagligdag igen, hvor de kan leve med stressen. Eksempelvis udtrykker Jonathan Løw, at han har fundet det meningsfulde i fx rengøring, da selve processen er uproduktiv ifølge ham, og som efter min tolkning er et udtryk for at opleve Væren som fra her i citatet *“Tilsvarende er det godt at gøre ting som: at vaske op, støvsuge, tage et bad, barbære sig. Alt sammen aktiviteter, hvor man giver sig selv mulighed for bare at gøre noget for at gøre det. Ikke for at opnå noget.”* (Dansk Markedsføring, September 2023) (Han, 2015, s. 13 – 14) (Rosa, 2020, s. 32).

Videre kan der være en sammenhæng fra ovenstående til ungdomsuddannelserne og de videregående uddannelser, hvor unge mennesker kan beskrive, hvordan de oplever det pres, som tempoet og accelerationen i samfundet underligger dem. Som den studerende Barbara Mogensen udtrykker det *“Jeg føler et stort præstationspres som mange andre i min generation.”* og *“Vi er alle de her unge, som synes, det er enormt svært at være i et samfund, hvor du skal ind på de rigtige uddannelser, skoler, jobs, mens vi skal gå forrest for miljøet, du skal se vildt lækker ud, have de rigtige venner ... Og samtidig få nok søvn og spise sundt. Hvordan balancerer man alt det?”* Her er det kombinationen af Rosas teori vedrørende de tre samfundsaccelerationer, som kommer til udtryk, hvor den teknologiske acceleration kan ligge som det altoverskyggende i nutidens samfund. Dét, som influerer på accelerationen i de sociale relationer og i

tempoet i livet, da specielt unge mennesker omgiver sig med teknik hele tiden, og det kan have en indvirkning på forholdet til samtlige aspekter i tilværelsen. I det tilfælde oplever Barbara, at det er vanskeligt at opfylde alle de forventede krav fra hende selv og fra omgivelserne, hvor det sidste muligvis er opbygget af en forestilling om, hvordan omgivelserne vil have det. Der er fx den mulighed, at hendes venner ikke har en forventning om, at hun skal svare på en So-Me besked indenfor kort tid eller at hendes familie forventer, at hun tager en bestemt uddannelse (Psykiatrifonden, 2023) (Rosa, 2014, s. 20 – 28).

På baggrund af de ovenstående udtalelser fra to personer med to forskellige indfaldsvinkler og i forhold til deres egen erfaringer og perspektiver på et stressforløb samt til argumentationen med referencen til de påhæftede teorier, kan der blive argumenteret for, at der med fordel kan blive benyttet filosofiske tiltag i forebyggelsen af accelerationen af tempoet hos mennesker. Det skal foregå for at undgå skadelige virkninger af denne acceleration, som kan føre til stress og andre følgevirkninger.

Det kan foregå med hjælp af de metoder og inventioner som beskrevet i kapitel 3 i specialet, hvor det enkelte menneske kan have mulighed for at opleve Væren og Resonans fx igennem kunsten. Alternativt kan mennesket skaffe sig denne mulighed gennem andre kanaler fx en coaching af fagpersonale på sin arbejdsplads.

Det forudsætter imidlertid, at vedkommende er bevidst om udfordringerne med accelerationen af tempoet, da dette langt fra er sikkert, idet det er et fænomen, som mennesket har tilpasset sig i nutidens samfund i ubemærkethed på trods af diverse faresignaler. De er i form af flere og flere oplever mistrivsel og at få stress m.v., men det bliver ofte ignoreret, da mennesket tror sig immune overfor fænomenet, såfremt de overhovedet har bemærket, at fænomenet eksisterer. Begge dele kan samtidigt forekomme hos deres familie, venner og kolleger, hvor de mister muligheden for at forhindre disse problemer i at opstå.

Modsat, såfremt de har eller får blik for fænomenet, har de en mulighed for at adressere problemet og få nogle muligheder for at navigere udenom farerne i fænomenet fx med filosofiske tiltag, som desuden kan have en positiv afsmitning hele vejen rundt. Det kan have den indvirkning, at netværket også kan opleve mulighederne med fx Væren (Han, 2015, s. 13 – 14; Rosa, 2020, s. 32).

Kan samfundet bedre rumme mennesker med udfordringer efter massivt stress m.v. ved hjælp af filosofi?

Såfremt, at filosofiske tiltag – fx i sokratiske dialogfora – har en positiv indvirkning på personer under påvirkning af samfundets accelererende tempo, kan disse muligheder og metoder desuden med sandsynlig succes blive benyttet til mennesker med massiv stress m.v. – også efter et endt behandlingsforløb af disse. Et eksempel herpå er Pia Paulsens fortælling om at vende tilbage til jobbet efter et endt sygdomsforløb med stress, hvor hendes chef er meget opmærksom på, at hun skal have rutiner i arbejdstiden samt at hun

holder nogle dage helt fri under forløbet. Hun fremhæver sin chef og peger bl.a. på, at *”Da jeg skulle tilbage på arbejde, lagde jeg en genoptrappingsplan med arbejdet, min psykolog, en socialrådgiver hos Danish Crown og min nærmeste leder. Tre dage af tre timer om ugen. Først tænkte jeg, at jeg jo så slet ikke kunne nå noget. Min leder var genial. Hun gav mig nogle vildt kedelige opgaver først. Rutinearbejde.”* og *”Jeg trappede op over fire måneder, før jeg var tilbage på fuld tid. Det gik godt. Det var nøje planlagt med fridage, så jeg kunne restituere.”* (Dansk Markedsføring, September 2023).

Såfremt, Pia her forstår – eller får hjælp til – at opnå oplevelser af Væren, har hun mulighed for det bl.a. her under sin optrapning og efter sin fulde tilbagevenden til arbejdet (Han, 2015, s. 13 – 14; Rosa, 2020, s. 32). Her er det håbet, at hendes psykolog har kunnet bidrage med at give den nødvendige indsigt i, hvad det betyder for et menneske at kunne være Værende og derved føle sig selv samt at få nogle værktøjer af psykologen til at kunne arbejde med denne proces efterfølgende. Det kan dog have en del større effekt at tilknytte en fagperson til dette, da det muligvis vil bevirke, at Pia bliver bedre hjulpet til at fastholde fokusset på, at fx hendes arbejdsdag ikke igen skal eskalere i tempo og føre hende tilbage til stresstilstanden. Et sådant tiltag kan tilmed supplere hendes chefs tiltag og samtidig tilgodese kollegaerne, så arbejdspladsen muligvis kan forhindre nye fremtidige potentielle stresstilfælde i at opstå. Det ideelle er her at tilknytte en filosof, som kan arbejde med medarbejderne ud fra det almenmenneskelige perspektiv som beskrevet i kapitel 3 (Hansen, 2017 & Hansen, 2018).

Ovenstående er min vurdering på baggrund af, at Pia udtrykker, at *”Igennem årene er der mange, der har sagt til mig, at jeg burde holde lidt fri. Men det skulle jeg bare ikke. Jeg var slet ikke modtagelig. Det var noget fjolleri og pjat, tænkte jeg. Min chef sagde det også til mig, men jeg opfattede det, som om hun ville tage projekter fra mig.”* og *”Jeg er ikke så meget til sådan noget føle-noget.”* (Dansk Markedsføring, September 2023).

Desuden kan der på grundlag af erfaringer fra Pokémon Go gruppen i Fredericia blive foretaget analyse af den menneskelige og almenmenneskelige positive udkomme af denne gruppe aktiviteter, da gruppens medlemmer består af meget forskellige personer. Og som Michael R. Westphal peger på: *”- Pokémon Go-spillere er i alle aldre og alle køn, alle uddannelsesbaggrunde og alle indtægtsgrupper.”*

Heri kan der ligge en værdifuld viden om hvilke tiltag, som har en effekt samt hvilke, der ikke har, da der her også kan forekomme former for afhængighed. Michael udtrykker det således: *”- Det går galt for nogle – det er rigtigt nok. Der er folk, der har ”glemt” at tage på arbejde for at jage pokémoner i stedet - og så har de mistet jobbet. Der er også folk, der har forsømt deres børn. Men for de fleste er det en hobby, der har mange sunde fordele og gode sider, siger han.”*

Men som han samtidig påpeger til slut er det en god aktivitet, som er gavnlig for flertallet, og som bevirker, at der er en overvejende accept og anerkendelse af hinanden i gruppen på baggrund bl.a. af den ro, som aktiviteten giver det medlem (Honneth, 2006, s. 11 – 13; s. 176 – 179).

Herudover kan denne ro bevirke, at medlemmerne kan opleve Værende- og Resonansøjeblikke sammen, sådan som et medlem, Ditte Østerhåb Lange, beskriver det: *”At finde den rigtige pokémon udløser en øjeblikkelig begejstring, som ifølge Ditte kan sammenlignes med, at andre leder efter rav på stranden - og finder et stykke: Den øjeblikkelige glæde afløses meget hurtigt af lysten til at finde mere.”* (Han, 2015, s. 1 – 7) (Rosa, 2014 s. 9 – 10, 32 – 33, 35 – 37) (Fredericia Dagblad, marts 2023).

Et væredygtigt samfund – hvordan ser det ud for mennesker med og uden udfordringer med stress og acceleration i det daglige?

Det væredygtige samfund kan blive opnået ved, at samfundet får mere blik for, hvad filosofien almenmenneskelig og menneskeligt kan bidrage med i nutiden, hvor mennesket oftere og oftere må bukke under for bl.a. mistrivsel og stress. Det er som hovedregel skabt af det accelererende samfundstempo grundlagt af den teknologiske udvikling, som Hartmut Rosa beskriver det med fx tidskomprimering (Rosa, 2014, s. 27 – 28).

Det ideelle scenarie for et samfund, som vil bestræbe sig på væredygtighed kan være, at der kan blive indført tiltag med filosofi allerede fra børnehaveniveau og op igennem grundskolen samt videre i ungdomsuddannelserne. Det kan medvirke til, at mennesket får sig tillært, hvordan de skal agere i påvirkningerne fra accelererende samfundstempo samt at mennesker får blik for, hvordan et fremtidigt samfund kan blive indrettet, så samfundet undgår at individer kommer i mistrivsel. Herudfra er målet, at mennesket kommer til at være i stand til, at betragte dét, at kan være værende som noget naturligt, og som et værktøj til at ned sætte tempoet i dagligdagen og hjælpe personer med at prioritere deres tid (Han, 2015, s. 13 – 14) (Rosa, 2020, s. 32).

Dette kan blive opnået fx i form af at inddrage faguddannede filosoffer i det pædagogiske arbejde i børnehaverne, hvor disse filosoffer har muligheder for at gå ind og inspirere børnene i en filosofisk tænkning på områder som anerkendelse af medmennesker og Værende aspektet. Det kan være en del af deres job, som samtidig kan omfatte arbejdet med det pædagogiske personale indenfor samme felter, og som dette fagpersonale kan benytte i deres arbejde med børnene i det daglige. Samme koncept kan blive indarbejdet på folkeskoler og ungdomsuddannelser, hvor det også være medvirkende til at forhindre mistrivsel samt stress m.v. hos eleverne. Samtidig kan denne indarbejdelse af konceptet opfange risici for mistrivsel, stress og udbændthed blandt personalet på de pågældende uddannelsesinstitutioner samtidig med, at fx der kan blive rettet op på evt. dårlig ledelse under den samme proces eller lidt senere, vurderer jeg.

Under fagfilosoffernes overstående arbejde kan inddragelsen af Thorbjørn Hansens interaktionsfilosofi, hvor de fem elementer ”*et fænomenologisk, et hermeneutisk, et sokratisk-dialektisk, et eksistentielt og et phronesisk*” indgår, med fordel blive inddraget i processen (Hansen, 2018, s. 83 – 84). Yderligere kan en inddragelse af bl.a. billedkunst have sin berettelse i forhold til at opnå muligheden for Resonans (Jensen, 2017, s. 29 – 47; s. 227 – 229; s. 233 – 236; s. 240) (Rosa, 2016, s. 228).

Når de ovenstående filosofiske indtog helt fra barndommen og op gennem ungdommen via uddannelsesinstitutionerne kan have bevist sin effekt, kan det have positiv indvirkning på menneskers accept af disse metoder og af hinandens forskelligheder. Eksempelvis, at der kan blive en større rummelighed overfor mennesker med forskellige udfordringer, som fx ikke kan udføre en arbejdsfunktion lige så hurtigt som mennesker uden udfordringer, og som muliggør en større inddragelse af disse generelt i samfundet, hvor de desuden kan opleve at føle ligeværd med andre. Derudover kan samfundet opleve, at mennesker med udfordringer kan være en berigelse i stedet for en byrde, vurderer jeg, og videre kan disse mennesker med udfordringer opleve at føle, at de ikke bliver betragtet som en – bl.a. økonomisk – byrde men omvendt som en ressource i og for samfundet (Honneth, 2006, s. 11 – 13; s. 176 – 179).

Det ovenstående kan bevirke, at alle mennesker i samfundet kan opnå lige muligheder for det gode liv med livskvalitet for det enkelte individ, vurderer jeg.

Kan et væredygtigt samfund for og med mennesker med diverse udfordringer – og uden – blive opnået?

Hvorvidt, at det væredygtige samfund kan blive en realitet afhænger af, om der er vilje til at sætte ind på den vej, som er beskrevet i her forinden, og den vilje skal være der lige fra den øverste politiske niveau og ned på ledelsesniveau på den enkelte børnehave.

Det skal dog også bredes ud, således alle kan få gavn af en filosofisk vejledning, således, at borgerne kan søge denne form for hjælp, som de kan søge psykologhjælp – gerne med lettere adgang til hjælpen. Her kan der blive taget højde for, at hjælpen er blevet indført fagfilosofisk igennem menneskers barndom og ungdom på bl.a. ungdomsuddannelserne, således, at det må antages, at borgerne her allerede har opnået færdigheder til at håndtere accelerationssamfundets forskellige udfordringer. Det kan medvirke til, at behovet for filosofisk vejledning senere i livet bliver mindre, hvis disse tiltag bliver indført, hvilket intet tyder på i øjeblikket, hvor fx de humanistiske fag på universiteterne er under pres. Det er dog paradoksalt, når det adskillige gange er dokumenteret, at både mistrivsel og stress breder sig i næsten alle aldersgrupper af borgere (Epinion, 2021; Trivselskommissionen, Februar 2025).

Et ønskeligt væredygtigt samfund kan have endda meget lange udsigter på grund af de ovennævnte aspekter, selvom der kan være mange fordele ved at stræbe efter at opnå dette samfund – menneskeligt og økonomisk – og som kan give en indre ro til alle mennesker.

KAPITEL 5

Konklusion og perspektivering for et væredygtigt samfund som helhed

Det er et faktum, at den generelle tendens går imod, at borgerne oftere og oftere i nutidens moderne accelerationssamfund kan blive mentalt udbrændte og ender i mistrivsel samt pådrager sig stress m.v. Det er bl.a. det stigende arbejdspress på arbejdspladserne samt det konstant voksende antal af muligheder i fritiden en væsentlig årsag til. Det kan igen være en medvirkende årsag til, at udsatte borgere – heriblandt borgere med stress m.v. og handicap – kan få sværere ved at komme ind på og blive på arbejdsmarkedet.

Som et eksempel har arbejdsmarkedet allerede i en årrække nu forsøgt at tilpasse sig efter, at alle borgere uanset deres forskellige udfordringer skal kunne bestride et job. Det har dog modsat vist sig, at det bliver mere og mere udfordrende for både arbejdsgivere og fx borgere med udfordringer at honorere dét at kunne tilbyde og fastholde job til disse borgere. Samtidig kan det have en større og større negativ indflydelse på borgere uden udfordringer, såfremt, at tempoet på arbejdsmarkedet fortsætter med at eskalere. Det vidner beskrivelserne omkring stress m.v. fra de tre beretninger i dette speciale om.

Derfor kan der være godt ræsonnement i at begynde at tænke i nye og alternative løsninger for samfundet. Nye løsninger på dette kan ligge såvel ude på de enkelte uddannelsesinstitutioner, arbejdspladser samt i evt. nye alternative sociale fællesskaber, som evt. kan interagere med arbejdspladserne, og som kan medvirke til at opretholde borgernes mentale velbefindende. Det kan eksempelvis være med fællesaktiviteter, ideudveklung og inspiration, og her skal fokus være på værdierne, som begge parter kan tilføre hinanden, og som kan medføre en gensidig tolerance og respekt.

Dog er perspektiverne for et væredygtigt samfund for nuværende har det som nævnt i slutningen af kapitel 4 højest sandsynligt lange udsigter, inden det kan blive en realitet.

Det har baggrund i nutidens politiske dagsorden, som udspringer fra mantraet om New Public Management (NPM) i det offentlige system, hvor det hedder, at produktionen af serviceydelser skal være så effektiv som muligt, og som det politiske system agerer efter i nutidens samfund (Han, 2012, s. 9 – 10) (Torfing, 2004, s. 24 – 25 & 39 – 40) (Rosa, 2014, s. 21 – 32).

Det ovenstående på trods af, at et samfund, som er væredygtigt, vil være af stor gavn for alle i samfundet, hvor mennesker kan opnå en forbedret indsigt i sig selv samt andre mennesker fx mht. Væren og anerkendelse, vurderer jeg (Han, 2015, s. 13 – 14) (Honneth, 2006, s. 11 – 13; s. 176 – 179).

Filosofien som værktøj i forhold til mennesker med og uden udfordringer samt deres netværk

Som værktøj kan filosofien bibringe mennesker flere aspekter til og i tilværelsen, som de sjældent er fuldt ud bevidste omkring, vurderer jeg. Det gælder både for mennesker med og uden udfordringer, således, at de desuden kan få et indblik i filosofien samt hvilke værdier, at den kan tilføre dem og deres familie og venner og bekendte i henhold til at kunne opnå det gode i tilværelsen.

I borgernes dagligdag er det sandsynligvis de færreste borgere i nutidens samfund, som har stiftet direkte bekendtskab med filosofiske metoder, og hvad de reelt kan bidrage med, selvom de måske har hørt om nogle fx af de græske filosoffer fra oldtiden. Dét, som den almindelige borger har kendskab til filosofien. Her kan det bidrage med, at borgerne får kendskab til de filosofiske redskaber, som de benytter sig af, når de får det vanskeligt mentalt til tider som borgere med en dagligdag fx familie, job og venner.

Såfremt, disse redskaber bliver indført i børnehaven og op til ungdomsuddannelserne, så vil borgerne også efterhånden få et naturligt forhold til at benytte sig af sådanne redskaber i fremtiden, hvormed de vil indgå som en naturlig del af dagligdagen. Samtidig med at den yngre del af befolkningen kan vide, hvordan mennesker kan få det optimale ud af de filosofiske værktøjer, da de vil være vant til at benytte dem fra barndommen og drage nytte af den. Denne nytte kan få den øvrige del af befolkningen til at få blik for disse værktøjer, så de mister en evt. berøringsangst overfor sådanne filosofiske redskaber.

Filosofien og mennesker med og uden udfordringer

Videre kan denne nye tilgang til de filosofiske redskaber i børne- og ungdomsinstitutionerne og uddannelser kan desuden åbne for en større tolerance og rummelighed generelt overfor andre mennesker samt mennesker med udfordringer fx handicap. Det er grundet, at der kan blive arbejdet med fx Honneths anerkendelsesteorier indenfor de filosofiske værktøjer, som derudover kan bevirke en større accept af disse værktøjer, efterhånden som de kan bevise deres værd (Honneth, 2006, s. 11 – 13; s. 176 – 179).

Det kan dog tage en vis periode inden de generationer, som ikke har skiftet bekendtskab med filosofien i børnehaven og ungdomsuddannelserne, kan forstå samfundsværdien af den. Det er håbet, at denne forståelse hurtigere end forventet kan vinde udbredelse også blandt disse generationer, således, at de få gavn af de filosofiske redskaber i dagligdagen. Det kan foregå i form af, at der fx bliver taget initiativ til at få oprettet små frivillige studiegrupper i lokalsamfundene, som kan have tilknyttet en fagperson med en filosofisk baggrund.

Herigennem kan samfundet opnå, at mennesker med og uden udfordringer kan få viden om, hvordan de kan agere på en almenmenneskelig måde end hidtil, som kan have en positiv indvirkning inklusiv på dem selv. Det kan fx være i henhold til, hvordan de kan opnå en bedre livskvalitet grundet en større ro i deres egen og andre menneskers måde at leve deres liv – måske endog til gavn for miljøet og naturen.

Dialektikken i forhold til mennesker med og uden udfordringer samt samfundet

I forbindelse med aspektet angående at italesætte de udfordringer fx stress og angst hos mennesker, som kan være skabt af nutidens accelerationssamfund, er der endnu en udfordring her, påpeget af Jonathan Løw i kapitel 2 i dette speciale i den tredje beretning om stress. Løw fremhæver, at det ikke skal være vanskeligt at tale om stress og følgerne af det, som han oplever, at det er indenfor forretningsverdenen – inklusiv iværksættere. I denne verden handler det om anerkendelse af egne bedrifter og om at blive set og hørt på baggrund af disse bedrifter, fremfor at have tiden til fx sine nærmeste, og dette er et udtryk for, at disse mennesker grundlæggende er sikre, mener Løw. Videre finder han, at der alt for længe kun har været talt om være parate til forandringer uden at have været i stand til at gennemføre dem fx det, at turde at kunne være sig selv (Han, 2015, s. 1 – 7) (Honneth, 2006, s. 11 – 13; s. 176 – 179) (Rosa, 2014 s. 9 – 10, 32 – 33, 35 – 37).

På trods af, at en person kan være god til italesætte sin stress m.v. overfor andre mennesker, kan vedkommende mangle et forum, hvor pågældende kan have en dialog med en fagperson til at hjælpe med et problem og føre personen på rette vej. Det er beretningen fra Barbara Mogensen også fra kapitel 2 her i specialet et eksempel på, hvor hun selv synes, at hun var meget god til at italesætte sine problemer med stress og angst overfor familie og venner. Der skulle dog hjælp til fra en fagperson – en psykolog – inden hun fandt den ro, som hun havde behov for, måtte hun til slut erkende (ibid.).

Dette kan vise, at samfundet har behov for at få skabt en åben dialog om at have stress og andre former for udfordringer uden at skal blive mødt af berøringsangst, og det kan blive realiseret gennem filosofien. Her kan borgerne kan få indsigt i fx den sokratiske dialog form, hvor de få opøvet en sikkerhed i at udøve den vanskelige dialog på baggrund af den åbenhed, som kan komme med filosofien mht. Væren og Resonans (Han, 2015, s. 13 – 14) (Rosa, 2020, s. 32).

Ved hjælp af dette kan samfundet komme til at opleve, at der kan foregå en aftabuisering af menneskers fordomme overfor hinanden til gavn fx mennesker med handicap og erhvervslivet, hvor sidstnævnte kan komme til at opleve bl.a. besparelser på sygefravær. Og at førstnævnte kan lettere komme i bl.a. job.

Er filosofien svaret på en løsning til et væredygtigt samfund for rummeligheden af mennesker?

Rummeligheden og tolerancen overfor andre mennesker generelt og overfor mennesker med diverse udfordringer specielt er under pres, vurderer jeg, når der bliver set på situationen i det store perspektiv mht. fx verdenspolitikken, som er en sag for selv sig. Men alligevel kan der drages paralleller til Jonathans Løws beretning om, hvor vanskeligt det er indenfor forretningsverdenen at få sat handling bag de velmenende italesatte stressproblemer. Her er der en uskreven regel om, at i den verden handler det om at få

tjent sine penge i en fart og ikke udvise svaghed, som til en vis grad ligger i at udvise omsorg for andre. Dog er der et behov for en opblødning her, som Løw påpeger.

Her kan filosofien bidrage med en løsning på disse udfordringer, som kan føre samfundet ind i en mere væredygtig tidsalder, hvor den større almenmenneskelige forståelse, som kan opstå herigennem, kan medvirke til en voksende livskvalitet. Dermed kan denne større forståelse have en stigende positiv effekt på de humanistiske værdier indenfor bl.a. forretningsverdenen, således, at endnu flere virksomhedsledere m.v. kan se det almenmenneskelige i at ansætte mennesker med udfordringer. Specielt, når det samtidig kan betyde en forbedret reklameværdi, som giver sig udslag i et økonomisk resultat.

Dette kan medvirke til at skabe yderligere rummelighed i resten af samfundet, da det omstående beskrevne kan åbne for den generelle accept af alle mennesker (Honneth, 2006, s. 11 – 13; s. 176 – 179). På baggrund af denne argumentation, vurderer jeg, at filosofien kan være – og blive – en stor del af løsningen på at få et rummeligt bæredygtigt samfund med en større livskvalitet for alle mennesker, såfremt, at samfundet tør at indføre filosofien ud fra et fagligt perspektiv. Den kan fx blive kombineret med psykologien hos det enkelte individ.

Er der andre alternativer end filosofien til et væredygtigt samfund, der kan rumme alle mennesker?

Der kan dog altid blive fundet alternativer til at opnå et væredygtigt og rummeligt samfund bl.a. igennem psykologien, men dette kan være en meget kompleks og økonomisk omkostningsfuld samt langvarig proces, som kan blive afhængige af andre tiltag fx motion.

I psykologien er det det enkelte menneske, som bliver udgangspunktet for en vejledning til en forbedret oplevelse af livet hovedsageligt med fokusset på personens Jeg m.v. Videre kan det blive vanskeligt at inddrage det almenmenneskelige aspekt og perspektiver heri arbejdet med det enkelt individ samt at få det udbredt i samfundet, da denne vejledning og behandling er koncentreret ud fra et eller nogle få konkrete individuelle udfordringer og problemer (Freud, 1917, 1933, s. 400 – 417).

Et andet alternativ til filosofien kan være den fysiske motion, som kan skabe mental velvære for det enkelte menneske evt. sammen med andre. Derfor bliver motion ofte anbefalet til mennesker, som undergår en psykisk vanskelig periode og evt. er i psykologisk behandling, da den kan bidrage positivt til, at disse personer kan få udløst dopamin i hjernen, således, at det kan medvirke til, at de kan få genvinde en positiv livsindstilling (Cyklistforbundet, 2023, s. 9) (Honneth, 2006, s. 11 – 13; 176 – 179).

Desuden kan motionen medvirke til en social accept af andre mennesker, såfremt, at den bliver udøvet i grupper med det samme formål i forhold til at få en bedre tilværelse både fysisk og psykisk, hvor personerne får større mentalt overskud i dagligdagen. Det kan bidrage med, at deres sociale tilværelse bliver

beriget, da de kan tage sig mere tid til familien generelt og foretage flere og længere vennebesøg samtidig med, at de kan give sig tid til at hjælpe en eller flere arbejdskolleger, hvis de fx er ude for personlige kriser. Dette kan videre medvirke til, at de kan opleve deres tilværelse og Værende samt de har en forbedret mulighed for at opleve Resonansøjeblikke, og samtidig det kan bevirke, at personerne kan undlade at nedgøre mennesker i deres sociale netværk (Han, 2015, s. 13 – 14) (Rosa, 2020, s. 32) (Honneth, 2006, s. 11 – 13; s. 176 – 179).

Fysisk motion har dog den udfordring i sig, at den ikke kan nå alle i et samfund, da det aldrig vil være alle, som vil – eller kan – tage motionen til sig som et middel til velvære, vurderer jeg. Modsat kan motionen dog alligevel bidrage til den almenmenneskelige forståelse som beskrevet ovenfor, vurderer jeg samtidig.

De to omtalte alternativer til de filosofiske værktøjer, som kan benyttet er de mest oplagte, vurderer jeg, udover de rent pædagogiske værktøjer som har været benyttet i årtier, men som på et eller andet tidspunkt og niveau er fejlet i forhold til at forberede mennesker på forståelsen af sig selv og andre. Dette kan været fundet sted gradvist med indtoget og eskaleringen af accelerationssamfundet, hvor der er blevet større og dokumentationskrav på de forskellige institutioner og skoler samtidig med at det pædagogiske fagpersonale er blevet reduceret (Han, 2015, s. 1 – 7) (Rosa, 2014 s. 9 – 10, 32 – 33, 35 – 37).

På grundlag af ovennævnte vurderer jeg, at pædagogikken ikke er relevant som et alternativt redskab til filosofien – medmindre, at filosofiske fagpersoner får mulighed for et samarbejde mellem de pædagogiske faggrupper.

Umiddelbart tilbage står filosofien stærkest som det bedste værktøj til opnåelsen af et rummeligt væredygtigt samfund, som mentalt kan indeholde alle de forskellige mennesketyper og med alle de forskellige udfordringer, som optræder i samfundet. Det er ud fra den betragtning, at det er det værktøj, som kan have den største positive indvirkning og effekt på den almenmenneskelige adfærd – på den mest økonomisk fordelsagtige måde, vurderer jeg.

Afslutningsvis vil jeg pege på, at jeg vurderer, at bl.a. det danske samfund snarest muligt bør indføre de filosofiske tiltag, som er skitseret her i specialet, hvad angår i børnehave-, skole- og ungdomsuddannelsesregi grundet den tiltagende acceleration i samfundet.

Såfremt, at samfundet undlader disse tiltag, kan samfundet således få et generelt problem med den fremtidige arbejdskraft til erhvervslivet – både grundet mange små ungdomsårgange samt at mange af disse børn og unge herfra oplever mistrivsel, som sluttelig kan føre til, at en del af disse ikke kan bestride et arbejde (Trivselskommissionen, Februar 2025)?

Kan disse filosofiske tiltag yderligere blive fællesskabets redning, da der er en stigende tendens til polarisering i det nuværende samfund, som bevirker en mindre accept af menneskers forskelligheder eller er det snart for sent (Trivselskommissionen, Februar 2025)?

Kan det i værste fald medføre, at vores velfærdsgoder kommer under sådan et pres, at samfundet vil udfase velværdshjælpen til bestemte samfundsgrupper, hvorved mistrivslen bliver øget? Kan dette videre betyde begyndelsen til slutningen på for sammenhængskraften fx i de nordiske lande – og dermed den medmenneskelige accept af hinanden (Honneth, 2006, s. 11 – 13; s. 176 – 179)?!

Litteraturliste

Bøger:

- Benjamin, Walter (2002)** "*Selected Writings, Volume 3: 1935–1938*", ed. Michael W. Jennings, Howard Eiland, and Gary Smith, Cambridge: Harvard University Press, 2002
- Böttcher, Louise og Dammeyer, Jesper (2010)** "*Handicappsykologi - En grundbog om arbejdet med mennesker med funktionsnedsættelser*", Samfundslitteratur, 2010
- Center for Væredygtighed (2021)** "*Væredygtighed Indersiden af bæredygtighed*", Dafolo A/S og forfatterne
- Freud, Sigmund (1917, 1933)** "*Psykoanalyse. Samlede forelæsninger*", Hans Reitzels Forlag København 1972 og 1973
- Han, Byung-Chul (2015)** "*THE BURNOUT SOCIETY*", Stanford University Press – Stanford, California, 2015
- Han, Byung-Chul (2012)** "*Transprens samfundet*", Mindspace, 2016
- Han, Byung-Chul (2009)** "*The Scent of time*", Polity Press, 2017
- Hansen, Finn Thorbjørn (2018)** "*At møde verden med undren*", forfatteren og Hans Reitzels Forlag, 2018
- Hansen, Finn Thorbjørn (2017)** "*ANVENDT FILOSOFI ER INTERAKTIONEL FILOSOFI*", AALBORG UNIVERSITETSFORLAG
- Honneth, A. (2006)** "*Kamp om anerkendelse*", Hans Reitzels Forlag, 2006
- Jensen, Anita (2017)** "*Kultur og sundhed – en antologi*", Tubine 2017
- Møller, Jane Ege, Bengtsen, Søren S. E. & Munk, Karen P. (2015)** "*Metodefetichisme*", Forfatterne og Aarhus Universitetsforlag
- Torring, Jacob (2004)** "*Det stille sporskifte i velfærdsstaten. En diskursteoretisk beslutningsprocesanalyse*", Magtudredningen, forfatteren og Aarhus Universitetsforlag
- Rosa, Hartmut (2020)** "*Det ukontrollerbare*", 6. oplag, Forfatteren og Eksistensen 2021
- Rosa, Hartmut (2014)** "*Fremmedgørelse og acceleration*", Hans Reitzels Forlag, København 2014
- Rosa, Hartmut (2016)** "*Resonans – en sociologi om forholdet til verden*", 2. oplag, forfatteren og Eksistensen, 2021

Rapporter og undersøgelser:

- Cyklistforbundet (2023)** "*Baggrundsrapport, Cyklende fællesskaber – cyklen som redskab til bedre mental trivsel*", oktober 2023
- DANMARKS STATISTIK (2005)** "*Produktivitetsudviklingen i Danmark 1966-2003*", maj 2005
- Det Centrale Handicapråd (2016)** "*Viden om holdninger og handicap*", www.dch.dk, januar 2016
- Epinion (2021)** "*Stressmåling – Februar 2021*", <https://via.ritzau.dk/pressemeddelelse/ny-under-sogelse-hver-sjette-lonmodtager-har-vaeret-sygemeldt-med-stress?publisherId=11401281&releaseId=13621994>, Krifa, maj 2021

Trivselskommissionen (Februar 2025) ”Baggrundsrapport, Status på trivslen blandt børn og unge”, Trivselskommissionen 2025

Christensen, Anne Illemann, Ekholm, Ola, Davidsen, Michael, Juel, Knud (2012) ”Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 & udviklingen siden 1987”, Statens Institut for Folkesundhed (SIF)

Artikler:

Dansk Markedsføring (September 2023) ”“Jeg er forundret over, at jeg ikke er knækket før. At jeg ikke er blevet mere syg””, Lokaliseret d. 29. september 2025 på: <https://markedsforing.dk/artikler/nyheder/jeg-er-forundret-over-at-jeg-ikke-er-knaekket-foer-at-jeg-ikke-er-blevet-mere-syg/>

Dansk Markedsføring (September 2023) ”Tech-iværksætter gik ned med stress: Vi har brug for moderne rollemodeller”, Lokaliseret d. 29. september 2025 på: <https://markedsforing.dk/artikler/nyheder/tech-ivaerksaetter-gik-ned-med-stress-vi-har-brug-for-moderne-rollemodeller/>

Fredericia Dagblad (marts 2023) ”Michael dulmer sin PTSD med 27.000 kilometer pokémon-jagt, og Ditte ville opkalde sin datter efter en pokémon: - Mange forstår os ikke”, Lokaliseret d. 2. oktober 2025 på: <https://frdb.dk/fredericia/michael-dulmer-sin-ptsd-med-27-000-kilometer-pokemon-jagt-og-ditte-ville-opkalde-sin-datter-efter-en-pokemon-mange-forstaar-os-ikke>

Psykiatrifonden (2023) ”Et liv uden filter”, Lokaliseret d. 29. september 2025 på: <https://psykiatrifonden.dk/viden/personlige-fortaellinger/liv-uden-filter>

Elektroniske medier:

Stresspanel (2018) ”Stress er et samfundsproblem”, Lokaliseret d. 17. september 2025 på: <https://regeringen.dk/nyheder/2018/stresspanel/>

WHO (maj 2019) ”Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases”, Lokaliseret d. 17. september 2025 på: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

WHO (juni 2018) ”Mental health: massive scale-up of resources needed if global targets are to be met”, Lokaliseret d. 17. september 2025 på: <https://www.who.int/news/item/06-06-2018-mental-health-massive-scale-up-of-resources-needed-if-global-targets-are-to-be-met>