

Stressets genealogi

En stresstest som tidligere var forbeholdt banker og hjerter, er i ferd med å bli allemannseie.

TEKST

Ole Jacob Madsen

PUBLISERT 5. juli 2013



Denne månedens kronikkforfatter, er førsteamanuensis i kultur- og samfunnspsykologi ved Universitetet i Oslo. Sammen med Siri Gullestad, Karine Skaret, Svein Øverland, Arnulf Kolstad og Else-Marie Molund er han fast kronikør i Tidsskriftet. Neste måned: Siri Gullestad.

Stress kan ifølge *Medisinsk ordbok* (Kunnskapsforlaget) bestemmes som «et vagt definert begrep som omfatter en psykisk eller fysiologisk tilstand som er kjennetegnet ved – eller ytre hendelser eller situasjoner som fører til – en subjektiv opplevelse av å være under press i en slik grad at det oppleves som ubehagelig og belastende».

Denne definisjonen har jeg i likhet med mange andre helsefagsutdannende engang lært meg utenat til eksamen. De tusener av studenter som hadde gleden av å overvære de eminente totalforelesningene til medisineren Holger Ursin ved Universitetet i Bergen, har vel heller aldri helt glemt hans agerende performance om stressets fysiologi, og hans fremste fanesak som han likte å brøle ut mot forsamlingen: Stress er egentlig ikke farlig, men faktisk nødvendig for i det hele tatt å være i livet.

«Stresset er blitt en naturlig del av selvet, mens det tidligere var en ytre kraft som ble presset mot individet»

Derfor har jeg siden aldri tenkt på stress som noe annet enn et relativt ukontroversielt psykisk og fysiologisk fenomen, som det, utover de aktiverende mengder, som min professor vitterlig boblet over av, er i alles interesse å forsøke holde fra livet. Denne skolemessige konsensusen er imidlertid ikke alt som er å si om saken, hevder nå den amerikanske psykoterapeuten Dana Becker i boken *One Nation Under Stress: The Trouble with Stress as an Idea*. Her tar hun for seg begrepets dannelselse, fra det første gang dukket opp i en artikkel i *Nature* i 1936 av endokrinologen Hans Selye, og fram til i dag.

Beckers teoretiske utgangspunkt er at vår økende avhengighet av konseptet stress for å forklare livet vårt har konsekvenser for hvordan vi forstår oss selv og verden, for måten vi handler på, og for hvilken verden vi som en konsekvens av dette skaper. Spørsmålet er ikke hvorvidt fenomenet vi kaller «stress», er noe reelt eller ikke – når våre forfedre støtte på en bjørn, opplevde de nok akkurat de samme kroppslige og mentale stressreaksjonene som vi gjør i dag. Problemet er stressbegrepets absorberende potensial. Begrepet styrer og tar opp i seg motsetninger og rydder gjennom dette vei for at visse overordnede ideer blir akseptert som sunn fornuft. Det er dette kulturhistorikeren Mary Poovey har kalt «ideologisk arbeid».

Opprinnelig var «stress» en betegnelse for noe krevende som måtte utholdes. Et bilde som ofte ble brukt, var et skip som ble kastet rundt omkring av stresset fra dårlig vær. I dag høres det fremmed ut. 1949-utgaven av Merriam Websters akademiske ordbok definerte stress som: «Virkningen av ytre krefter; særlig henimot overbelastning», helt uten referanse til mennesket. Selv om vi i dag forstår stress som både en kraft eksternt til personen og som en indre tilstand, så er vektleggingen mer og mer på det indre, ifølge Becker. Stresset er blitt en naturlig del av selvet, mens det tidligere var en ytre kraft som ble presset mot individet. Dermed har stressbegrepet også endret seg fra å være en midlertidig prøvelse og lidelse vi måtte stå av, til noe konstant vi bærer på som vi hele tiden skal overvinne. Da blir samtidig veien kortere til ansvarliggjøring av ulike stressede grupper i samfunnet – det Becker døper til *stressisme*.

Becker forteller om National Geographic-dokumentaren *Stress: Portrait of a Killer*, der en kardiolog kjører gjennom et fattigkvarter og observerer hvordan innbyggerne her lever i et miljø som skaper mye stresshormoner i menneskene. Fattigdommens videre kontekst, økonomiske, politiske og sosiale krefter, blir utydelige når vinklingen er på lokalsamfunn som produsent av stress. Naturligvis er det sant at disse menneskene er mer stressede enn resten av befolkningen, men Beckers ankepunkt er om det er det mest formålstjenlige perspektivet å gripe an i første omgang.

Med lang fartstid som terapeut for Amerikas frustrerte fruer har Becker et unikt innblikk i likestillingsspørsmål. Budskapet til den moderne kvinne i dag er ikke at de ikke kan oppnå det samme som menn, men at prisen for å ha en karriere er for høy, hevder hun. I løpet av de siste 30 årene er stresskonseptet blitt et redskap for å forklare kvinners bestrebelser etter å ville gjøre alt og å ha alt. På starten av 80-tallet påviser Becker at «stress» dukker opp som del av et feministisk tilbakeslag, som en advarsel til

arbeidende mødre som vil «have it all». Det populære budskapet er derfor at kvinner må lære seg å stresse ned, det bør bli en selvsagt del av deres egenomsorg.

Forfatteren John Gray kjent for *Menn er fra Mars, kvinner er fra Venus* – den tredje mest solgte boken på verdensbasis på hele 90-tallet – benytter seg også av begrepet stress for å legitimere grunnleggende forskjeller mellom kjønnene, der stress er en mer naturlig del av den kvinnelige psyke. Budskapet hans til sine kvinnelige lesere er derfor: Ikke forvent at ektemannen din vil møte alle dine emosjonelle behov, særlig ikke når du er stresset.

Konseptet stress har sine røtter i et biomedisinsk univers. Det betyr at stressorer, eller den sosiale miljømessige situasjonen eller betingelsene, alltid vil ha mindre tyngde enn personens emosjonelle respons til dem, argumenterer Becker. Stress har således en politisk funksjon i pakt med den liberale individualismen og hjelper oss å opprettholde et syn på individet som sykt av samfunnet, istedenfor å anerkjenne behovet for å takle samfunnets sykdommer.

Beckers bok ser ut til å representere et aldri så lite kommersielt gjennombrudd, med blant annet oppslag i *Time* og *Washington Post*. Ironisk nok opplever jeg boken som en aldri så liten nedtur i forhold til tidligere arbeider. Hennes empiriske påvisninger av stressbegrepets inflatoriske utvikling er overbevisende, mens hennes forklaringer på hvorfor stress blir en del av den biopolitiske makten som manifesterer seg kroppslig, uteblir.

Beretningene Becker gjengir, er fra USA. I Norge er vi nok ikke kommet like langt. Det er imidlertid tegn i tiden på at ansvarliggjøring via stressbegrepet også er på frammarsj i Norge. I oppslag som «Stresstest deg selv» (VG, 22.5.2013) er «det farlige fett» tilsynelatende byttet ut med «det farlige stresset», og ser ut til å ha samme potensial som Becker kritiserer: Spenningsene i det moderne hverdagslivet innrammes som individuelle livsstilsproblemer, mens de underliggende årsakene ikke avdekkes. Å stressteste seg selv blir et viktig anliggende nettopp på grunn av det moderne synet på stress som bor i oss, og som vi må kunne kjenne igjen og holde nede for helsas skyld.

Stress er fortsatt stress, men Beckers revisjonistiske leksjon er en vekker om at selv formentlig uskyldige begrep for basale psykiske og fysiologiske reaksjoner også reflekterer den psykososiale virkeligheten som vi er avhengig av for å forstå oss selv. Og derfor er det litt stress om stadig mer av samfunnets uløste motsetninger bare blir framstilt som stress.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 7, 2013, side 712-713

TEKST

Ole Jacob Madsen, professor i kultur- og samfunnspsykologi, Psykologisk institutt, UiO