

# Myter om stress

Stresshåndtering og psykisk velbefindende er blevet til en millionindustri. Men på trods af vores gode intentioner om at reducere stress på vores arbejdspladser og i vores projekter, er der en udbredt misforståelse om, hvad det er, der skaber stress. Jeg vil stille spørgsmålet, at hvis stresshåndtering virker, hvorfor er så mange mennesker så stadig ramt af stress?

Når jeg arbejder med projektledere, både individuelt og i mit arbejde som organisationskonsulent, slår det mig ofte, hvor meget stress er blevet normaliseret i vores kultur.



Det er, som om vi til en hvis grad har accepteret stress som en normal konsekvens af at leve i et moderne samfund. Vi skal bare øge vores tolerance, så vi kan nå mere og performe bedre i vores arbejde og projekter. Ordet resiliens er blevet det nye "sort", og kurser og foredrag om emnet sælger godt. Resiliens defineres som en særlig modstandskraft, der gør, at nogle mennesker klarer sig godt på

trods af, at deres livsvilkår udgør en risiko for at udvikle fx psykiske skader. Det er altså en form for robusthed, som gør at man klarer sig bedre på trods af udfordrende omstændigheder.

Mange mennesker oplever hver dag kronisk stress på det personlige plan: overvældelse, lav energi, mangel på kreative ideer, en slags "komme gennem dagen..."-mentalitet. Det betyder, at mange mennesker udfører deres opgaver langt under deres potentiale. Mennesker, der føler sig stressede, kan også have kronisk forhøjede niveauer af stresshormonerne adrenalin og kortisol i blodet. Det betyder, at deres krop konstant er i en tilstand, hvor den er parat til at kæmpe eller flygte. Kroppen er med andre ord konstant på vagt.

Stress har ikke bare en, men flere definitioner. Oftest defineres stress som en belastningstilstand, som afhænger dels af belastningen (der kan komme fra omgivelserne eller fra individet selv), dels af den individuelle følsomhed og tilbøjelighed til at reagere.

**Men hvad nu hvis årsagen til stress skal findes et andet sted?**



Mit formål med at skrive denne artikel er at rydde op i nogle af myterne, der findes om, hvad der skaber vores oplevelser af virkeligheden. Den engelske forsker, Chantal Burns, har i sin bog: *Instant Motivation* undersøgt de mest almindelige misforståelser folk har, om hvad der skaber stress.

Lad mig med det samme slå fast, at stress eksisterer. Det ved alle, der selv har prøvet det, eller har været tæt på et menneske, der er gået ned med stress. Oplevelsen af stress er meget virkelig. Det, jeg forsøger at synliggøre her er, at vi indtil nu for det meste har overset og misforstået, hvad der trigger vores stress-response.

Lad os først se de 3 myter om stress, som jeg hører oftest, og dernæst se hvad forskningen siger, der er den virkelige årsag.

## Myte 1: Livet er stressende

Det er almindeligt at høre "den styregruppe giver mig stress".

**- Men er den egentlige årsag i virkeligheden dit eget tankemønster omkring styregrupper?**

Hvis en styregruppe kunne give stress, ville alle projektledere reagere ens, og det gør de jo tydeligvis ikke. Det begynder at lede os hen i retning af, at årsagen til stress handler om, hvordan vi fortolker og en given situation. Det er ikke selve situationen som giver stress.

Chantal Burns forskning peger på, at det er sjældent, at folk ser, hvordan deres egen sindstilstand har indflydelse på deres følelse af stress. Forbindelsen mellem, hvordan vi tænker på en situation, og hvordan vores sindstilstand er, forbliver usynlig for de fleste. Derfor ser det ud som om, det er eksterne faktorer, som giver stressen.

## Myte 2: Negative følelser er et signal om, at noget er galt

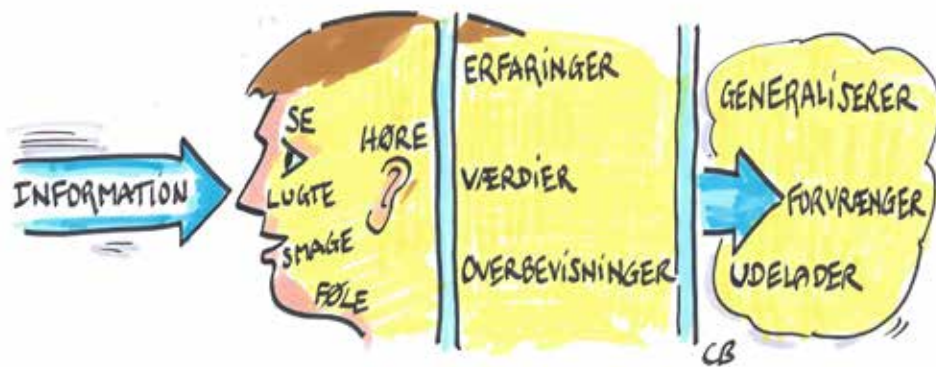
Det er helt almindeligt at tro på, at vores følelser fortæller os noget om vores omgivelser og vores liv.

**- eller er det tankerne?**





**Natasha Swerdlhoff** har drevet selvstændig virksomhed siden 1996 og har specialiseret sig i at hjælpe individer og organisationer med at kommunikere og samarbejde bedre. Natasha er certificeret coach, forfatter, har en baggrund som psykoterapeut og dertil en systemisk konsulentuddannelse. På CBS har hun studeret strategisk innovation og knowledge management.  
**natasha@swerdloff.dk**



Men i virkeligheden fortæller vores følelser os bare noget om, hvordan vi tænker. På samme måde som smerte i kroppen kan være en feedback om et problem i vores krop, er vores følelser en feedback om, hvad det er, vi tænker i øjeblikket. Oplevelsen af stress er altså en feedback om en måde, vi tænker på. Det er tanken, som skaber en tilstand i kroppen, som vi kan kalde stress. Når vi får oplevelsen af stress, begynder vi typisk at lede efter årsagen. Så går vi på jagt i vores omgivelser, indtil vi finder det, som mest sandsynligt ser ud som årsagen til vores tilstand.

projektledere oplever at blive motiveret af deadlines, og udfører deres bedste arbejde, når der er lidt pres på.

Stress er aldrig sundt, men der er sunde og optimale tilstande, vi kan være i, og som gør, at vi udfører vores projekter bedre og hurtigere. Der er altså forskel på, om vi er under pres, eller om vi føler os stressede. Forskellen kommer af, hvordan vi tolker den situation, vi er i. Begge oplevelser er skabt af vores tanker, men i den ene situation giver det energi, og i den anden dræner det os for energi. Ingen tvivl om, at mange projektledere oplever vanskelige forhold i deres projekter. Men det kan være befriende at opdage, at oplevelsen af stress ikke er skabt af situationen, men af tankerne omkring situationen. Hvis en situation kunne skabe følelser hos os, ville alle jo reagere ens på alle situationer, hvilket langt fra tilfældet.

Heldigvis er et stigende antal virksomheder begyndt at forstå den virkelige kilde til stress, og hvordan stress overraskende nemt og hurtigt kan overvindes gennem en forståelse af den måde, det menneskelige sind fungerer på. Det er gennem forståelse muligt for projektledere at opnå større robusthed, at operere fra en tilstand af klarhed og velvære – og når man gør det, bliver alle dele af organisationen påvirket positivt.

**Tips til at forstå hvordan dit sind fungerer:**

- Der er intet uden for dig selv, som kan give dig stress. Det er dine tanker, som skaber oplevelsen af stress i dig.
- Vi kan ikke opleve noget som stressende, hvis ikke først vi har tænkt det.
- Frygt og uro fortæller os noget om vores måde at tænke på, det fortæller intet om vores liv.
- Der findes hverken gode eller dårlige tanker. De er alle blot tanker, og det er kun, når du tager dem alvorligt, at du oplever konsekvensen i form af, hvad du føler.
- Mental klarhed, ro og overskud er vores naturlige tilstand. Det eneste, der forhindrer dig i at være i den tilstand hele tiden, er hvad du tænker! [ ]



**Myte 3: Stress er motiverende og kan være sundt**

Når du udfører dit bedste stykke arbejde, føler du dig så stresset eller bekymret? – eller kan du i stedet finde den indre ro og robusthed?

Vi kan naturligvis godt arbejde, selvom vi føler os stressede, men kvaliteten af arbejdet, og ofte også tiden det tager os, bliver ofte influeret af den tilstand, vi er i. Mange



**Kilder**  
 Chantal Burns: Instant Motivation  
 Michael Neill: Livet opleves indefra og ud  
 Natasha Swerdlhoff og Dr. Dicken Bettinger: Coming Home  
 Jack Pransky: Somebody Should Have Told Us!