

## STRESS I ET EKSISTENTIETLT PERSPEKTIV

Et eksistentielt perspektiv på stress kan bidrage til vores forståelse af både årsager til stress og vores muligheder for interventioner. Hvor de fleste stressmodeller grundlæggende ser individet som noget, vi kan beskrive løsrevet fra sine omgivelser, forstås mennesket i en eksistentiel tilgang som intimt forbundet med verden og derfor som grundlæggende formet i et samspil mellem individuelle, sociale og kulturelle faktorer. I artiklen præsenteres en model over menneskets væsentlige eksistentielle grundvilkår, der kan fungere som et framework i arbejdet med stress. Det søges ydermere belyst, hvordan stress kan anskues som forårsaget af et eksistentielt tab af mening og identitet gennem den ubestemmelighed, som viser sig i den eksistentielle angst. Denne ubestemmelighed synes at være blevet stærkere i kraft af den tiltagende forandringshastighed og "den flydende modernitet", som Zygmunt Bauman kalder det. Søren Kierkegaards begreb om fortvivelse kan bidrage til vores forståelse af den dialektiske spænding mellem kulturelle identitetsfortællinger og individets selvforståelse som indlejret heri. Der anvises interventionsmuligheder på tværs af individ, organisation og samfund.



### **Mette Vesterager**

er cand.mag. i filosofi med tilvalg i psykologi fra Københavns Universitet og har en kandidat grespecialisering i fænomenologi og bevidsthedsfilosofi. Hun er EMCC-certificeret systemisk coach og videreuddannet i eksistentiel psykoterapi. Til daglig er hun selvstændig ledelsesrådgiver, coach, foredragsholder og underviser. Hun er tidligere uddannet cand.polyt. fra Danmarks Tekniske Universitet og har arbejdet med ledelse i over 15 år.