

Charlotte Bloch

Kroppens stemthed

- en undersøgelse af stress i
hverdagslivet

Stress er et hyppigt brugt ord i hverdagssproget. I artiklen præsenteres en undersøgelse af almindelige menneskers opfattelse af stress. Stressoplevelserne analyseres udfra en fænomenologisk og en konstruktivistisk synsvinkel og herudfra skitseres en forståelsesramme for stress som fænomen i hverdagslivet.

Gennem de sidste årtier er stress blevet et almindeligt ord i hverdags sproget. Begrebet kom oprindeligt fra fysikken. Herefter blev det inddraget i lægevidenskaben og siden er det blevet integreret i hverdags sproget.

Udgangspunktet for nærværende artikel er en empirisk undersøgelse af stressoplevelser og såkaldte flowoplevelser i hverdagslivet¹. Formålet med undersøgelsen var at udvikle en kvalitativ indsigt i centrale emotionelle dimensioner i hverdagslivet, og i den forbindelse valgte jeg at fokusere på flow og stress, fordi begge begreber er relativt nye hverdagsbegreber. Jeg håbede derfor, at disse oplevelser, som begge har emotionelle dimensioner, kunne være en slags nøgle til vigtige emotionelle kvaliteter i dagens hverdagsliv.

Formålet med nærværende artikel er at præsentere resultater af den empiriske undersøgelse af stressoplevelser i hverdagslivet². Indledningsvist skitseres nogle træk ved den lægevidenskabelige opfattelse af stress samt det teoretiske udgangspunkt for denne undersøgelse. Herefter præsenteres undersøgelsens resultater, diskussion af samme og konklusion.

Den lægevidenskabelige stressopfattelse

Stressbegrebet dukkede som fysiologisk begreb første gang op i 30'erne i Walter Cannons følelseteori som betegnelse for bestemte fysiologiske processer med henblik på opretholdelse af kroppens homeostase (Lovall 1997:30). Herefter fulgte i 40'erne Hans Seley's stressteori, hvor stress refererede til bestemte fysiologiske reaktioner på belastninger. Dette stressbegreb er siden blevet afløst af et psyko-fysiologisk stressbegreb inden for en samspilsbaseret forståelse af forholdet mellem mennesker og deres om-

givelser. Denne forståelse har udmøntet sig i en række forskellige modeller (Holmes & Rahe, 1967; Lazarus & Folkman, 1984; Karasek m.fl. 1987; Eckenrode m.fl. 1990) med forskellige grader af kompleksitet. Stressbegrebet har således undergået betydelige forandringer fra at have betegnet en instinktiv fysiologisk reaktion på ydre belastninger til at betegne psykiske og fysiske reaktioner på forhold, som subjektivt opleves som belastende. På trods af den tiltagende nuancering og raffinering af stressbegrebet er det imidlertid ikke, ifølge Tim Newton, lykkedes at løsrive stressopfattelsen fra dens oprindelige mere mekaniske fysiologiske udgangspunkt. Grundlaget for Newtons vurdering er en analyse af række nutidige videnskabelige bidrag til stressforskningen. Ud fra denne analyse fremhæves følgende karakteristiske træk ved den aktuelle stressdiskurs:

- den er *individualiserende* i den forstand, at stress ses som betinget af det enkelte individs oplevelse og måde af forholde sig til sin oplevelse.
- den er *naturaliserende* i den forstand, at stressreaktionen ses som en uhenigtsmæssig fylogenetisk betinget fysiologisk reaktionsmåde.
- den er *normaliserende* i den forstand, at stress forstås som en normal og uomgængelig side af det moderne liv.

Jeg skal senere i artiklen vende tilbage til det første og det sidste træk. Her er det naturaliseringen, der skal kommenteres. Naturalisering som forståelsesform genfindes nemlig inden for det beslægtede felt: følelser. Stress og følelser er ikke identiske fænomener, men har fælles træk. Ligesom stress opfattes som en universel fysiologisk reaktionsmåde, er følelser blevet opfattet som universelle fysiologiske reaktionsmåder, som vi

kan forsøge at beherske, men ikke transformere. Den naturaliserende opfattelse af stress korresponderer til, hvad man inden for følelsesforskningen kalder "the organismic model" (Hochschild 1983:204-211). Inden for den nyere socialvidenskabelige følelsesforskning er den fysiologiske forståelse af følelser i tiltagende grad blevet afløst af andre teoretiske paradigmer. Blandt disse skal fremhæves det social konstruktivistiske paradigme, som udelukkende opfatter følelser som socialt konstruerede fænomener (Harré 1986), det interaktionistiske paradigme, som medinddrager fysiologiske processer i forståelsen af følelser, men som iøvrigt opfatter følelser som socialt konstrueret (Hochschild 1983) og det fænomenologiske paradigme, som på det ontologiske plan betoner et aktivt kropsligt oplevelsesaspekt, som ikke fuldt kan reduceres til sociale betydninger (Williams & Bendelow 1996:126-130).

Stress og følelser er ikke identiske fænomener, men de har et teoriehistorisk fællesskab omkring "the organismic model". Inden for følelsesforskningen er det fysiologiske monopol blevet brudt til fordel for fænomenologiske og konstruktivistiske tilgange. Disse to tilgange var inspirationsgrundlaget for nærværende undersøgelse.

Undersøgelsens teoretiske udgangspunkt

Undersøgelsen var som sagt inspireret af det fænomenologiske og det konstruktivistiske paradigme. Det fænomenologiske paradigme indebærer en antagelse om, at oplevelsen af et fænomen og dermed den mening, hvormed fænomenet fremtræder, er et grundlæggende udgangspunkt for viden om det pågældende fænomen. Inden for fænomenologien er der forskellige opfattelser af, hvad mening er. Klassikeren Ed-

Charlotte Bloch
Cand. psyk.
Lektor ved
Sociologisk Institut,
Københavns
Universitet

mund Husserl opfatter mening som konstitueret ud fra et såkaldt transcendentalt jeg. Martin Heidegger og Maurice Merleau-Ponty fremhæver derimod det umiddelbare eksistentielle indre forhold mellem mennesket og dets verden som meningens kilde. Der er her tale om en bredere, ikke-essentialistisk og dynamisk opfattelse af mening, som, udover den sproglige bevidsthed, omfatter kropslige erfaringer og interaktiv kommunikation. Det er den sidstnævnte opfattelse af mening, som ligger til grund for nærværende undersøgelse. Det fænomenologiske paradigme peger herefter på den konkrete umiddelbare oplevelse som kilde til indsigt i et fænomen, dvs. på en undersøgelse af konkrete stressoplevelser, som disse umiddelbart fremtrådte i personernes oplevelse.

Det konstruktivistiske paradigme indebærer en antagelse om, at vores oplevelser struktureres af sociale fortolkningsrammer og kontekstbestemte oplevelses- og udtryksregler. Vi fortolker fx. stress som et individuelt problem, og vi håndterer stress ud fra kontekstbestemte regler. Den konstruktivistiske tilgang indebærer derfor en undersøgelse af fortolkningsrammer for stressoplevel-

ser og af den kontekstbestemte håndtering af samme.

Umiddelbart kan det se ud som om de to paradigmer er uforenelige i og med, at det fænomenologiske paradigme rummer oplevelsesaspekter, som ikke kan reduceres til sociale betydninger, mens det konstruktivistiske paradigme ser oplevelsen som socialt konstrueret. De to tilgange, den fænomenologiske og den konstruktivistiske, skal imidlertid forstås som analytiske perspektiver, som åbner for indsigt i mulige spændinger mellem umiddelbare, ikke-medierede oplevelser på den ene side og på den anden side oplevelsernes fortolkning og håndtering gennem tilgængelige sociale diskurser og interaktionsregler. Hertil kommer at fastholdelsen af begge paradigmer sikrer mod den sociale og sproglige determinisme, som konstruktivismen kan indebære og mod den samfundsblindhed, som fænomenologien kan indebære. På det praktiske plan kan det være vanskeligt at skelne mellem fortolkning og oplevelse, i og med at disse konkret er indvævet i hinanden. Fastholdelsen af begge paradigmer åbner imidlertid for et muligt spændingsfelt og hermed for en rigere, en mere dynamisk og en kontekstuel forståelse af det pågældende fænomen³.

Det er resultaterne af den fænomenologiske analyse, som skal præsenteres her, mens resultaterne af den konstruktivistiske analyse kun skal antydes gennem et eksempel⁴.

Undersøgelsens materiale og metode

Undersøgelsens empiriske grundlag var interview af 36 ansatte på en offentlig institution, udvalgt efter køn (lige mange mænd og kvinder), alder (ca. 30'erne) og skønnet grad af autonomi i arbejdet (HK'er og akademikere). Dette

udvalg var begrundet i et ønske om at begrænse undersøgelsen til en relativ homogen gruppe, nemlig yngre voksne, som havde fast lønarbejde og familie.

Hvad angår dataindsamlingsmetode blev interviewpersonerne opfordret til at beskrive konkrete stressepisoder i deres hverdagsliv (arbejde, fritid og familieliv). Interviewene blev gennemført i overensstemmelse med retningslinier for det fænomenologiske interview⁵ samt bearbejdet ud fra fænomenologiske principper⁶. I forbindelse hermed blev en række beskrivelser sorteret fra, fordi de ikke opfyldte de krav, som må stilles til et empirisk materiale, som skal underkastes en fænomenologisk analyse. I alt 66 fortællinger blev underkastet en fænomenologisk analyse. Analysen var inspireret af Giorgis fænomenologiske analysemetode og resulterede i en række situerede beskrivelser⁷. Disse situerede beskrivelser blev efterfølgende gjort til genstand for fænomenologisk refleksion med henblik på at identificere generelle strukturer, som indfangede de meningsstrukturer, som var på spil i de situerede beskrivelser.

Udover den fænomenologiske fortolkning blev der i overensstemmelse med det konstruktivistiske paradigme gennemført en analyse med henblik på at afdække fortolkningsrammer og regler, som strukturerede fortolkningen og håndteringen af oplevelserne.

Resultater af den fænomenologiske analyse

Præsentationen af resultaterne vil omfatte følgende:

- en kort karakteristik af det empiriske materiale,
- en beskrivelse af de generelle fænomenologiske strukturer, som er på spil i de konkrete stressbeskrivelser,
- tre eksempler på stressfortællinger,

som illustrerer, hvordan ovennævnte fænomenologiske strukturer bliver udtrykt på det situerede beskrivelsesplan.

Det empiriske materiale

Hvad angår karakteristika ved det empiriske materiale skal følgende fremhæves. Det var generelt svært at få interviewpersonerne til at frembringe rige, konkrete og processuelle beskrivelser af stressepisoder. Dette beror formentlig på, at stress netop involverer en række følelser og fornemmelser af kropslig karakter, hvis symbolske struktur oftest er subtil og ikke direkte tilgængelig for personen (Denzin 1984:95-96). Hertil kommer, at stress er et så slidt, diffust og klichépræget hverdagsbegreb, at nogle af interviewpersonerne undervejs blev i tvivl om, hvorvidt deres oplevelse nu også var stress, medens andre havde så veludviklede populærvidenskabelige forestillinger om stress, som strukturerede og filtrerede deres beskrivelser i en sådan grad, at disse blev mere analytiske og forklarende end oplevelsesbeskrivende.

Den fænomenologiske analyse af de oplevelser, som interviewpersonerne præsenterede som stressoplevelser, gav ophav til en differentiering mellem oplevelsen af *travlheden*, *konfliktoplevelser* og *stressoplevelser*. Dette indebar, at 6 stressfortællinger blev klassificeret som travlhedsoplevelser og andre 5 blev klassificeret som konfliktoplevelser. Herigennem reduceredes de oprindelige 66 stressfortællinger til 55 fortællinger, baseret på 32 interviewpersoner. Endvidere: selvom interviewpersonerne blev opfordret til at beskrive konkrete stressepisoder, formidlede mange af fortællingerne et billede af længerevarende forløb, hvor forskellige episoder udløste og afløste hinanden, ligesom der var tale om overførsel af stress fra den ene livssfære til den anden, inden

for stressforskningen kaldt „spillover“ effekten (Eckenrode & Gore 1990:1). Det var dog arbejdslivet, som fyldte mest i interviewpersonernes beskrivelser af stress. Det kan bero på det forhold, at interviewene foregik på arbejdspladsen. Det kan imidlertid også skyldes det forhold, som mange af interviewpersonerne selv fremdrog, at den pågældende arbejdsplads inden for de sidste par år havde været genstand for omfattende rationaliserings- og reorganiseringsprocesser.

Generelt om stressoplevelsernes fænomenologi

De situerede analyser af stressoplevelser blev som nævnt gjort til genstand for fænomenologisk refleksion med henblik på at udlede generelle fænomenologiske strukturer. I forbindelse med denne refleksion var der et forhold som sprang i øjnene, nemlig at stress tilsyneladende syntes at anfægte selve den processuelle *rettethed* mod verdenen. Dette begreb skal derfor uddybes i det følgende.

Udtrykket *rettethed* er et fænomenologisk begreb, som henviser til det forhold, at vi i vores væren altid er rettet mod noget. Denne *rettethed* præciseres på forskellig måde inden for fænomenologien. Fx. bruger Husserl begrebet intentionalitet, som refererer til bevidstheden om noget. Heidegger bruger derimod begrebet *rettethed*, og definerer denne som en indre relation, som ikke kun omfatter bevidstheden, men også den brugende praktiske omgang med det værende (Lübcke 1982:128). Uden at jeg vil blande mig i de mere subtile fænomenologiske begrebsdiskussioner, har jeg valgt at bruge begrebet *rettethed*, fordi det udover bevidstheden omfatter praktiske-, sanselige og følelsesmæssige relationer og tilsvarende er bredere end intentionalitetsbegrebet. *Rettethed*

som eksistentielt fænomen er imidlertid hos Heidegger uadskillelig fra tiden som antropologisk dimension. Vores *rettetheder* grundlæggende tidslig. I vores *rettethed* mod verdenen transformerer vi fremtid til fortid gennem nuet. Fremtid, fortid og nutid bindes således sammen i tidsligheden. Nuet overskrider sig selv mod fremtiden og fortiden, dvs. temporalitet er ikke en succession af nuer, men „future-which-lapses-into-the-past-by-coming-into-the-present“ (Merleau-Ponty 1962:420, cit. Heidegger 1934:350)⁸. Tilsvarende er subjektivitet og tid intimt forbundet. Med Merleau-Pontys ord er „subjektivitet levende tid“ (Merleau-Ponty 1962:425).

Det fænomenologiske begreb *rettethed* kombineret med *rettethedens* tidslige aspekt fremstod umiddelbart som en nøgle til oplevelsesstrukturen i stress. Stress indebar en anfægtelse af *rettethedens* processuelle aspekt, og det kom netop til udtryk i et sammenbrud i den subjektive tidsstruktur. Dette sammenbrud udtryktes i oplevelsen af tvangsmæssigt at være foran sig selv i anticiperede fremtidige krav eller omvendt i en oplevelse af blokering og hermed en tvangsmæssig fiksering til den subjektive fortid⁹. Disse forskellige former for anfægtelser af den subjektive tidsstruktur, som skal uddybes i det følgende, var indvævet i en oplevelse af verdenen som modstand, en oplevelse af andre personer som barrierer, en anfægtelse af det kropslige selvs selvfølgelige nærvær og momentvis fornemmelser af fremmede og ubehagelige kropstegn¹⁰. Disse tilstande var endvidere ramme og grund for en række mere specifikke følelser som irritation, skyld, skam, hjælpeløshed og vrede.

Jeg nævnte tidligere, at den fænomenologiske analyse gav ophav til en distinktion mellem oplevelsen af travlhed, konfliktoplevelser og stressoplevelser.

Den afgørende forskel mellem travlhed og konfliktoplevelser respektivt stressoplevelser var netop anfægtelsen af *rettetheden*. Travlhed og konflikter indeholdt oplevelsesmomenter, som gen fandtes i stressoplevelserne, men adskilte sig netop fra disse ved at personens selvfølgelige *rettethed* mod verdenen ikke blev anfægtet. Ved oplevelsen af travlhed oplevede personerne et tidspres, deres handlingstempo accelererede, men de oplevede ikke en anfægtelse af deres selvfølgelige praktiske aktive *rettethed* mod verden. Ved konfliktoplevelserne følte personerne en psykisk fastlåsthed i situationen, men denne udsvang af ubehaget ved at konfrontere uforenelige interesser fremfor af en anfægtelse af selve *rettetheden* og hermed oplevelsen af subjektivitet.

De kvalitativt forskellige måder, hvorpå *rettethedens* subjektive tidsstruktur blev anfægtet, var som nævnt sammenvævet med forskellige handle-, følelses- og forestillingsmønstre og skabte således grundlag for en distinktion mellem tre generelle fænomenologiske strukturer. Disse strukturer har jeg valgt at kalde „kamp“, „køgen over“ og „blokering“.

Disse forskellige strukturer optrådte nogle gange isoleret, dvs. som dominerende inden for den enkelte stressfortælling. I andre tilfælde var der tale om en dynamisk sameksistens mellem disse strukturer. Endelig var der en række tilfælde, hvor strukturerne oplevelsesmæssigt syntes at afløse hinanden. Disse strukturer skal nu beskrives.

Strukturen „kamp“

Markørerne på denne struktur var en oplevelse af den anticiperede fremtid som truende, en oplevelse af verdenen som modstand, et øget handletempo, en viljesmæssig koncentration, en svækkelse af den vanlige krops- og selv-

kontrol, en oplevelse af aggression og anspændthed.

Fænomenologisk kan denne struktur beskrives på følgende vis:

Personens rettethed inden for en bestemt aktivitet afbrydes af nye aktivitetskrav, som opleves som uoverkommelige. Denne oplevelse forplanter sig til oplevelsen af verdenen, som opleves som en modstand. Personen forsøger at overkomme denne modstand gennem en viljesmæssig koncentration og en bevidst eller ikke bevidst forøgelse af aktivitetstempoet. Personen forsøger således at transformere den truende fremtid til fortid gennem en viljesmæssig og en til tider aggressiv handlen i forhold til de konkrete opgaver. Samtidig indtræder der en svækkelse af personens vanlige og selvfølgelige selv- og kropskontrol. Bagefter oplever personen en kropslig spændthed, udmattelse og træthed.

Denne oplevelsesstruktur falder inden for den bredere kategori, som inden for stressforskning kaldes "coping". Jeg har valgt at kalde strukturen for "kamp", fordi personen, selvom vedkommende tilsyneladende klarer og hermed "coper" med situationen, reelt må kæmpe for at fastholde sin *rettethed* i forhold til belastende krav. En væsentlig del af materialets stressfortællinger bestod af episoder med ovennævnte struktur. Denne struktur slog imidlertid i en række tilfælde over i de følgende strukturer, omend disse også kunne optræde isoleret.

Strukturen „Kogen over“

Markørerne på denne struktur var en eksklusiv fokusering på fremtidens anticiperede krav, en oplevelse af verdenen som modstand, uafsluttede opgaver, et øget handletempo, et øget bevidsthedstempo, ophidselse, kaosoplevelser, angstoplevelser og aggression.

Fænomenologisk kan denne struktur beskrives på følgende vis:

Personen er rettet mod nogle aktivitetskrav, som opleves som overvældende og umulige at opfylde. Personen forsøger at strukturere sin aktivitet i forhold til disse krav ved at rette sit fokus mod et af disse krav. Denne *rettethed* slås imidlertid i stykker af bevidstheden om et andet aktivitetskrav. Personen er således hele tiden ufrivilligt foran sig selv. Bevidsthedsmæssigt og handlemæssigt springer personen tvangsmæssigt fra det ene anticiperede krav til det næste, uden at nogle af disse bliver transformeret til fortid gennem at blive løst i nuet. Herigennem kortslutter personens oplevelse af egen subjektivitet, og personen overvældes af en oplevelse af kaos iblandet opmærksomhedskrævende kropstegn samt følelser af aggression mod omverdenen og angst.

Hvor det således i strukturen "kamp" omend med omkostninger lykkes at transformere fremtid til fortid gennem aktiviteten i nuet, er „kogen over“ som struktur karakteriseret ved at *rettethedens* selvfølgelige tidstruktur går i opløsning, i den forstand at den anticiperede fremtid besætter personens bevidsthed som en fremmed kraft.

„Blokering“ som struktur

Markørerne på denne struktur var en oplevelse af fiksering i fortiden, en oplevelse af verdenen som modstand, handlingslammelse, tanketomhed, ikke-fokuserethed, strukturløshed, usikkerhed, magtesløshed, irritation, utilstrækkelighedsfølelse, uro, skam og skyldfølelse.

Fænomenologisk kan denne struktur beskrives på følgende måde:

Personen er rettet mod nogle aktivitetskrav, som opleves som truende. Personen forsøger at strukturere sin aktivitet ved at rette sin opmærksomhed mod

en opgave, men oplever sig ude af stand til at forholde sig til samme. Virkeligheden opleves som uigennemtrængelig, tankerne kan ikke samles, opmærksomheden springer fra sted til sted og personen kommer ingen vegne. Herigennem opløses personens oplevelse af subjektiv *rettethed*. Personen overvældes af afmagt, håbløshed, følelse af utilstrækkelighed, skamfølelse, skyld og kropslig uro.

På et ydre plan kan det til tider være vanskeligt at se forskellen mellem strukturen „kogen over“ og strukturen „blokering“, fordi personen i begge tilfælde udadtil fremtræder som strukturløs og forvirret. På det oplevelsesmæssige plan er der imidlertid forskel mellem de to strukturer, i og med at strukturløsheden i strukturen „kogen over“ skabes ved, at personen bevidsthedsmæssigt er foran sig selv, dvs. det næste krav trænger sig på, før personen er færdig med det igangværende. I „blokering“ derimod udspringer strukturløsheden af det forhold, at personen oplever sig som blokeret i forhold til det foreliggende og derfor vender sig mod en anden opgave, som personen ligeledes oplever sig blokeret overfor.

Eksempler på de tre fænomenologiske strukturer

I det følgende skal ovennævnte generelle strukturer eksemplificeres med nogle af de situerede stressbeskrivelser¹¹, som er det empiriske grundlag for disse strukturer.

Eksempel på strukturen „kamp“

Hun følte sig stresset i går, fordi hun havde fået nogle bunker (ekstraarbejde) ind, som skulle være færdigt samme dag og derfor skulle udføres før hendes øvrige arbejde. Når hun så på bunkerne,

oplevede hun stress, fordi hendes bevidsthed blev fyldt med alt det, hun også skulle nå i dag. Hun følte sig irriteret og snerrede af sine kolleger. Hun satte tempoet op for at komme igennem det, og hun oplevede opgaverne som noget ubehageligt, som bare skulle væk. Hun arbejdede hurtigere og kunne godt koncentrere sig, samtidig med at hun oplever sin koncentration som skrøbelig. Tilsvarende oplevede hun, at afbrydelser som kolleger og telefoner belastede og påvirkede hendes koncentration. Hun oplever, at det er hende selv, som stiller kravet om, at hendes bord skal være ryddet. Ellers føler hun ikke, hun har gjort sit arbejde. Bag efter følte hun sig udkørt.

Ovennævnte fortælling er et eksempel på, hvordan en given arbejdsrytme brydes af ekstraarbejde. Hendes bevidsthed fyldes af alt det, hun skal nå: de nye krav og det, hun normalt skal nå i løbet af dagen. Hun retter viljesmæssigt sin koncentration mod ekstraarbejdet og øger sit arbejdstempo for herigennem at transformere den truende fremtid til fortid. Opgaverne opleves som en modstand, som noget der skal udryddes. Der anes her en blanding af aggression og målrettethed. Hendes koncentration er imidlertid skrøbelig og brydes nemt af tanker, kolleger og telefonopkald. Hun føler en irritation, som udløses over for kolleger og telefonopkald. Hendes sædvanlige selvkontrol er således svækket. Hun fortolker imidlertid belastningen som forårsaget af hendes eget krav til sig selv om at have et „rent bord“.

Hvor den svækkede selvkontrol i ovennævnte fortælling blev udtrykt diffust gennem snerren af kolleger, frem-

hæver andre, hvordan de i disse situationer "blev lidt for hurtige på aftrækken" i form af hurtige aggressive udfald over for andre, hvor der bliver sagt ting, som personen ellers behersker. Endvidere nævnte flere, at andre havde gjort dem opmærksomme på karakteristiske nervøse kropsvaner, fx. klø sig i håret eller tage sig til kinden, som netop bag om ryggen på personen dukkede op i disse situationer.

Følgende eksemplificerer den fænomenologiske struktur „kogen over“:

Eksempel på „kogen over“ som struktur

For tre uger siden var hans kollega på ferie og han vidste allerede om søndagen, hvordan det ville gå: alt ville bryde sammen. Han passer en række maskiner, som de øvrige afdelinger er afhængige af. Så gik en maskine ned og så gik en anden maskine ned. Han ved, at hvis han ikke løser problemet inden for en halv time, hænger de i telefonerne og råber om deres deadlines, som de kommer til at overskride, hvis han ikke får maskineriet i gang. Når der er en 4-5 stykker (maskiner) som går ned, kortslutter det i hovedet på ham. Han okser rundt og forsøger at løse alle opgaverne. Han forsøger det umulige, drevet af en forestilling om at han skal have det hele færdigt. Det bliver kaos, fordi han på 5 min. vil lave det, som tager en dag. Alle råber og skriger. Han skælder folk ud i telefonerne og smider folk ud, som henvender sig med opgaver. Han oplever det, som hans hjerne kortslutter, han dirrer og sveden driver af ham. Han får gjort sig uvenner med mange,

skriger og råber og må dagen efter undskylde. Når han kommer hjem, er han afvisende over for familien og forsvarer sig med, at han har brug for at slappe af.

Eksemplet illustrerer, hvordan personen konfronteret med krav, som opleves som umulige at indfri, bevidsthedsmæssigt og handlemæssigt springer fra det ene krav til det næste. Herigennem bryder hans formåen til at omsætte fremtid til fortid gennem nuet sammen, verdenen opleves som kaotisk og angstvækkende, han oplever en slags kropslig kortslutning, og han fyldes af aggression og skyld i forhold til andre. I ovennævnte eksempel iler personen både opmærksomhedsmæssigt og kropsligt-handlemæssigt fra den ene opgave til den anden. I andre tilfælde udtrykkes denne tvangsmæssige bevægelse fra det ene anticiperede krav til det næste i en oplevelse af, at ens hoved begynder at tale om alt det, man skal nå, det løber forud for, hvad man er i gang med og til sidst "koger det".

Følgende eksemplificerer den fænomenologiske struktur "blokering". Den situerede beskrivelse er præsenteret i sin helhed og tjener samtidig til at vise, hvordan "blokering" kan slå over i en "kogen over" i familie- og hjemmesituationen, dvs. den såkaldte „spillover“ effekt.

Eksempel på strukturen "blokering"

Hun oplevede stress for en måned siden. EDB-systemet virkede meget langsomt, og derfor voksede sagsbunkerne. Det stressede hende, og så mister hun overblikket. Hun oplever det som uover-skueligt. Hun kan ikke tilrettelægge sit arbejde. Det bliver spredt og tilfældigt, det hun la-

ver. Hun følte sig dårlig tilpas, magtesløs og oplevede en enorm utilfredshed ved ikke at kunne komme i gang - hun sad bare og gloede ud i luften. Hun blev stresset af at sidde og vente 10 minutter på svar, fordi hun vidste, at der var mange andre ting, hun skulle nå. Det, hun havde planlagt fra starten af, blev forpurret, og så blev sagerne liggende til næste dag. Til sidst oplevede hun en form for given op. Hun gad ikke være der, og hun blev kun i dårligt humør, fordi hun ingen steder kom. Det varede en lille uge og var så grelt, at hun var ved at sige op. Hun følte, at hun simpelthen ikke kunne klare det. Hun havde drønende hovedpine hver dag, når hun kom hjem fra arbejde, fordi hun spekulerede over, hvad hun kunne nå næste dag, hvad hendes overordnede ville sige (om han ville blive tosset), om det ville gå ud over hende. Hun fortæller, at der er mange ting, man tænker på sådan en dag, hvor alt bare går skævt, lige meget hvad man rører ved. Så spekulerer hun på, hvordan hun ikke må lade det gå over familien. Så spekulerer hun på alle de ting, man skal nå i familien, når man kører fra arbejde, og det bliver man så endnu mere stresset af. Hun blev klar over, at hun var stresset, fordi hendes familie oplevede hende som en hel anden person end den hun egentlig er: aggressiv og snerrende, og en der følte, at hun laver det hele.

I ovennævnte eksempel skal personen omstille sit arbejde til nye funktionsmåder i EDB-systemet. Hendes sagsbunker vokser og hun føler, at hun mister

overblikket. Hun kan ikke finde ud af at tilrettelægge sit arbejde. Hun arbejder spredt og tilfældigt. Hun føler sig blokeret og oplever, at hun ingen steder kommer. Hun føler en trang til at opgive og flygte fra det hele. Samtidig begynder hendes hovede at løbe med trusler, pligter og moralske påbud.

Derhjemme er hun aggressiv over for familien og oplever, at det er hende, der laver det hele. Dvs. hendes hovede fyldes med alt det, hun skal og andre opleves som forhindringer, dvs. en oplevelsesstruktur, som ligger nær på strukturen „kogen over“.

Efter denne præsentation af eksempler fra den fænomenologiske analyse skal den anden analysefase: den konstruktivistiske, illustreres med et eksempel.

Den konstruktivistiske analyse

Den konstruktivistiske analyse er orienteret mod de bredere fortolkningsrammer, vurderinger og forklaringer samt mod de kontekstuelle normer og regler for håndteringen af stressoplevelserne. Hvad angår fortolkningsrammerne kom disse til udtryk i interviewpersonernes spontane fortællinger om, hvordan de af andre havde lært at tyde og klassificere bestemte kropslige og psykiske oplevelser som stress. Derudover kom de til udtryk i de årsagstolkninger, de normative vurderinger og de handleforeskrifter, som knyttedes til stresstegnene. I interviewene genfandt vi både den individualiserende og den normaliserende dimension, som ifølge Newton karakteriserer den dominerende stressdiskurs. Der optrådte imidlertid også en tredje dimension, nemlig en ledelses og/eller institutionskritisk fortolkningsramme. Derudover tydeliggjorde analysen mere komplekse spændingsforhold mellem fortolkningsram-

me, oplevelse og selvopfattelse. Denne kompleksitet skal nu eksemplificeres.

Eksemplet

Følgende viser, hvordan en interviewperson i sin fortolkning af en stressepisode beskytter sig mod den individualiserende fortolkning af stress og hermed den stempling, som denne indebærer.

I analysen medinddrages de non-verbale udtryk i det omfang, at der er en sigende uoverenstemmelse mellem det verbale og det non-verbale indhold¹².

Intervieweren spørger om, hvornår interviewpersonen sidst har oplevet stress og denne svarer¹³:

1 det har jeg hver dag herinde (lav stem-
2 me) jamen det har jeg virkelig () *vi har*
3 *UTROLIGT* meget at *lave* og () HVER
4 DAG når du lav .. et eller andet så er
5 der ALTID (raspen på t) et eller andet
6 der går galt og *det* får jeg stress af ()
7 >jeg får ikke stress af at have travlt<
8 fordi jeg er ligeglad med bunkerne

Intervieweren beder om et konkret eksempel, og interviewpersonen fortsætter:

9 ja::det kan jeg sagtens. I går da..r skul-
10 le (-jeg-) printe noget ud (-og-) prin-
11 tet (-det-) kom helt forkert ud () det
12 vil sige jeg skal have fat i en for at
13 slette «den»(mumlen og grødet stem-
14 me) kode () jeg skal op i EDB for at
15 få slettet noget andet og så kan jeg
16 lave den på ny. DET FÅR JEG
17 STRESS AF.

På det verbale plan præsenteres her et konkret forløb af handlinger i forhold til en printer, der driller. På det non-verbale plan udtrykkes der imidlertid et mere dramatisk følelsesforløb. I linie 2, 3, 4 og 5 udtrykkes således vrede og/

eller ophidselse, udtrykt i råben og eftertryk og i linie 9, 10, 11, 12, 13 og 14 udtrykkes skam og hjælpeløshed, udtrykt non-verbalt gennem mumlen, grødet stemme og fyldeord¹⁴.

Ovennævnte følelser er velkendte følelser inden for stressoplevelser. De indgår imidlertid ikke i interviewpersonens fortolkning af hendes faktiske oplevelse. Interviewpersonen mener nemlig ikke, at hun rent faktisk var stresset, for da interviewereren spørger, om hun var stresset i den pågældende situation, svarer hun:

1 nej det var jeg ikke, men jeg siger, det
2 her, det er edderme noget, der kan
3 give stress

Og hun fortsætter:

4 nej, jeg føler mig aldrig stresset, altså
5 jeg er ikke den der stressede forvirre-
6 de type.. altså det er ikke sådant, at
7 jeg løber efter noget og egentlig har
8 glemt, hvad det er jeg løber efter.. jo
9 det kan jeg selvfølgelig godt, men ikke
10 hver dag og mange gange om da-
11 gen.. slet ikke.. jeg arbejder hurtigt
12 og jeg kan godt løbe stærkt, når jeg
13 skal noget, men jeg ved, hvad jeg skal
14 og det er ikke for stress, det er bare
15 fordi.. altså det er igen mit..tror jeg
16 temperament og jeg tror, at folk med
17 et stort temperament, de er også hur-
18 tigt arbejdende, for det kan jeg se her-
19 inde, dem der bryder grædende
20 sammen, det er også dem der er
21 længst bagud

Og lidt senere:

1 det er de færreste af os, der egentlig
2 er stressede, vi er irriterede. Jeg tror
3 egentlig... der er et par stykker, der er
4 stressede, og de er det altså også der-
5 hjemme privat. Det er jo sådant no-

6 get „hvor er nu det henne“ og folk
7 der sidder sådan her (trommer med
8 hænderne)

Interviewpersonen præsenterer her en opfattelse af sig selv som hurtig og temperamentsfuld, i modsætning til den stressede personlighed, som er ineffektiv, forvirret, grædende og nervøs og som har personlige problemer, som er af en så omfattende karakter, at de også ytrer sig på hjemmefronten.

I lyset af denne individualiserende fortolkningsramme bliver det forståeligt, hvis personer ikke-bevidst væger sig mod at fortolke deres oplevelser som stress.

Fortolkningen af vores oplevelser er imidlertid en løbende dynamisk proces, hvilket kan indebære refortolkninger. Dette gjorde sig gældende i dette eksempel, hvor den pågældende person efter sin første fortolkning af sin oplevelse som irritation, fremfor forvirret-hed og hjælpeløshed, senere i interviewet siger:

1 altså det er] jo jeg vil; jeg vil sige () (-
2 altså-) det jeg kan få stress over *det* er
3 når () altså når alt det jeg ikke når,
4 som ikke er min skyld. DET får jeg
5 stress over og så bliver jeg *æsguæ* (skin-
6 ger stemme) jeg bliver både stresset
7 og forvirret () og jeg kan sgu også
8 nogle gange blive frustreret, ikke hvor
9 jeg siger KRAFTEDERMIG hvor jeg
10 er lige ved at *ægrædeæ* (sprød stem-
11 me), hvor jeg siger gu' vil jeg ej sidde
12 og tude over mit arbejde

Hvor der i det første uddrag var en potentiel modsætning mellem det verbale og det non-verbale indhold, er der i det sidste uddrag overensstemmelse: interviewpersonen fortæller eksplicit om, hvordan hun kan føle sig forvirret, hjælpeløs og grædefærdig på sit arbejde, og

hendes fortælling ledsages af non-verbale udtryk, primært stemmekvaliteter, som understøtter den verbale side. Uddraget indledes imidlertid med en afbrudt sætning, som kan tolkes som udtryk for et ubehag, en holden tilbage af den følgende selvfortolkning. Ligeledes kan hendes pointering, at hendes stress forårsages af forhold, som hun er uden skyld i, fortolkes som en beskyttelsesforanstaltning.

Den individualiserende og stigmatiserende fortolkning af stress var imidlertid ikke den eneste fortolkningsramme. En anden fortolkningsramme var ledelses/institutionskritisk. Følgende uddrag eksemplificerer denne:

1 når systemet er nede, og vi ikke kan
2 lave noget, så sidder vi og snakker,
3 og så er det altid arbejde, og systemet
4 er langsomt, og vi burde faneme være
5 nogle flere ansatte, og de snakker om
6 service herinde, og vi skulle nå inden
7 for tre måneder og så sidder vi og slår
8 hinanden på ryggen og siger, ved du
9 hvad, skal vi ikke prøve at fortælle
10 hinanden, at det er ikke vores pro-
11 blem, det er ledelsens problem. Og
12 det går så i en halv time, og så har vi
13 taget problemerne på os igen, fordi
14 det er vores bord, men det er det jo
15 ikke, det er jo ledelsens... og det gør
16 vi meget.

Udover den individualiserende og den ledelses og/eller institutionskritiske fortolkningsramme, optrådte Newtons tredje fortolkningsdimension, normaliseringen. Denne kom til udtryk i en antagelse om, at stress var normalt, uundgåeligt og iøvrigt en tilstand, som den enkelte burde håndtere og regulere gennem forskellige emotionsteknikker. I forbindelse hermed optrådte der en antagelse om, at man skulle komme ud med sine følelser, for ellers blev man

syg. Der var imidlertid bestemte regler for hvilke følelser, der måtte udtrykkes og hvordan. Det var således tilladt at snakke om sin stress, og det var tilladt i begrænset omfang at vise vrede. Vreden skulle imidlertid udløses kontrolleret ved at blive rettet mod "systemet" fremfor mod tilfældige kolleger. Det var ikke tilladt at græde, være forvirret og vise hjælpeløshed. Mistede man selvkontrollen, blev man stemplet som et individ med problemer. Denne form for håndtering af følelser kalder den hollandske sociolog Cas Wouters for "en kontrolleret dekontrol af følelser". Dvs. vi må godt give udtryk for vores følelser, forudsat at den individuelle kontrol opretholdes. Denne form for kontrol er ifølge Wouters 1992 og Stearn 1994 karakteristisk for den moderne følelseskultur.

Diskussion

Resultaterne af den fænomenologiske analyse skal nu diskuteres i forhold til det fænomenologiske stemningsbegreb. Herefter sammenfattes implikationerne af den fænomenologiske og den konstruktivistiske analyse.

Som den fænomenologiske analyse viste, var stressfortællingerne karakteriseret ved, at stress fremstod som en gennemgribende tilstand, som gennemtrængte og farvede personernes handlings- og følelses- og forestillingsverden. Dette kendetegn bringer associationer til Martin Heideggers og Otto Friedrich Bollnows stemningsbegreb. Heidegger og Bolnow karakteriserer begge stemninger ved disses gennemgribende karakter. Stemninger tildeles endvidere en helt central betydning inden for Bolnow og Heideggers eksistensfilosofi. Begge ser stemninger som en "bærende undergrund" for livet, en måde at være i verdenen på og den primære kilde til vores bevidsthed om os

selv, andre og verdenen, vores sansning og forståelse. Vi er således, ifølge Heidegger og Bollnow, altid stemte, og stemningsskift er blot et udtryk for, at vi altid allerede er stemt. Ifølge Heidegger og Bollnow udspringer vores stemninger af det indre forhold mellem mennesket og verdenen. De kommer således hverken udefra eller indefra, men stiger op som en måde at være i verdenen på fra denne væremåde selv. Endvidere pointerer Bolnow stemningernes genstandsløshed. Stemninger er bærende grund og ramme for mere specifikke følelser, men de er i sig selv genstandsløse modsat følelser, som har et specifikt objekt¹⁵.

Heidegger og Bolnow beskæftiger sig ikke med stress i deres stemningsanalyser. De nævner imidlertid begge ustemthed som en særlig stemning, karakteriseret ved et fravær af den enhedsskabende kraft, gennem hvilken verdenen udlægges, samt ved at verdenen mister farve og fremtræder uden udfordring og opfordring til os (Bollnow 1974:65). Ustemthed synes således ligesom stress at indebære en anfægtelse af selve *rettegheden* mod verdenen, men er iøvrigt i Bollnows beskrivelse uden de mere dynamiske kvaliteter, som karakteriserer stressoplevelserne. Nogle af disse dynamiske kvaliteter indgår i fænomenologen Buytendijks (1950) analyse af såkaldte fundamentale følelsesmæssige væremåder. Buytendijk skelner mellem to fundamentale væremåder: en væremåde karakteriseret ved oplevelsen af modstand og hindring og en væremåde karakteriseret ved oplevelsen af udvidelse og berigelse. Oplevelsen af udvidelse og berigelse karakteriseres videre ved oplevelsen af lyst, en oplevelse af enhed mellem sig selv og verdenen, en oplevelse af en bevægelse ud mod eller en oplevelse af udvidelse af selvet. Oplevelsen af mod-

stand og hindring karakteriseres derimod ved oplevelsen af at blive kastet tilbage, møde modstand i ens møde med andre og verdenen, blive kuert, såret og/eller miste eller opgive noget af sig selv. Disse to følelsesmæssige væremåder sammenfattes metaforisk i, at man får kraft respektivt mister kraft (Freund 1990, cit. Buytendijk 1950)

Heideggers og primært Bolnows karakteristika af ustemthed og Buytendijks karakteristika af væremåden "modstand og hindring" indeholder hver deres oplevelseskvaliteter. Disse oplevelseskvaliteter synes imidlertid dynamisk forbundne i stressoplevelsernes fænomenologi.

Endelig skal en overenstemmelse mellem stressoplevelsernes forløb og stemningsskiftenes fænomenologi fremhæves. Af stressbeskrivelserne fremgik, at stressoplevelserne i en række tilfælde umærkeligt tog over i personen. Ifølge Isen (1984:186-187) indtræder netop stemningsskift hyppigt, som svar på tilsyneladende små hverdags-hændelser, og oftest er de ikke opmærksomhedskrævende - selv i de situationer, hvor de har udtalt effekt på tanke og handling. Det, at stressen oftest satte sig igennem umærkeligt, kom til udtryk i interviewpersonernes usikkerhed omkring rekonstruktionen af oplevede stressepisoder samt i det forhold, at det oftest var andre, der havde gjort personerne opmærksom på, at de var stressede. Endvidere syntes der i en række tilfælde at være en vekselvirkning mellem stress og følelser, i den forstand at bestemte følelser og oplevelser blev en umærkelig optakt til en transformation af hverdagsstemninger karakteriseret ved ro og sikkerhed til stemninger karakteriseret ved uro, kamp og modstand, dvs. stress.

Stressoplevelsernes altomfattende indgriben i handle-, følelses- og forestil-

lingsverdenen, deres genstandsløshed samtidig med at stress fungerer som en bærende ramme for et bestemt spektrum af følelser og overenstemmelsen mellem stressoplevelsernes forløb og stemningsskiftenes fænomenologi, er forhold, som taler for en fortolkning af stressoplevelser som en væremåde med stemningens karakter. Stressoplevelser er ikke tidligere blevet beskrevet som stemning inden for fænomenologien. Med nærværende analyse er der imidlertid blevet specificeret nogle fænomenologiske kvaliteter til en karakteristika af stress som stemning. Disse kvaliteter er metaforisk blevet udtrykt i betegnelserne "kamp", "køgen over" og "blokering", som henviser til særlige træk ved den subjektive tidsoplevelse, til særlige oplevelseskvaliteter og til et bestemt følelsesspektrum. Om stress herefter kvalitativt set skal betragtes som en historisk ny stemning eller som en stemning, som er blevet mere udbredt med det moderne hverdagsliv, skal jeg lade være usagt. Det er imidlertid med det moderne hverdagsliv, at denne stemning er blevet begrebsliggjort og integreret i hverdagsproget.

Konklusion

Det fænomenologiske perspektiv peger på oplevelsen af et fænomen som et afgørende udgangspunkt for udvikling af viden om og indsigt i fænomenet. Set i det perspektiv skal resultaterne af den fænomenologiske analyse af stress betragtes som grundlag for udvikling af teorier om stress i hverdagslivet. Dette grundlag indebærer imidlertid nogle andre indfaldsvinkler på stressfænomenet end de vanlige indfaldsvinkler. Inden for den etablerede stressforskning opfattes stress som en formidlende variabel mellem omverdensforhold og psykiske og fysiske symptomer. Endvidere rettes forskningen mod udrednin-

gen af modificerende forhold, såsom stress "buffere" og "copingteknikker". Den fænomenologiske forståelse af stress implicerer derimod en opfattelse af stress ikke som noget inden i individet, men som noget der gror ud af relationen mellem individet og verdenen. Stress forstås som en fundamental væremåde, som er en gennemgribende tilstand, som anfægter vores sansning, bevidsthed og følelsesliv. Endvidere fremfor at fokusere på "buffere" og "copingteknikker", forskydes perspektivet til forholdet mellem subjektive tidsstrukturer og den institutionelle og hverdagslige organisering af tid og rum for forskellige sociale grupper.

Vi fortolker jvf. den konstruktivistiske analyse stressoplevelser inden for rammerne af den etablerede stressdiskurs med dennes individualiserende, normaliserende og naturaliserende forklaringsprincipper. Den konstruktivistiske analyse peger imidlertid også på tilstedeværelsen af konkurrerende fortolkningsrammer samt på tilstedeværelsen af en spænding mellem oplevelse og tilgængelige tolkningsrammer. Vi underlægger os således ikke bare blindt de forskellige fortolkningsrammer. Vi forholder os til disse, og udvikler i forlængelse af vores personlige biografi bestemte selvstrategier. Disse kan være mere eller mindre succesfulde, og det er formodentlig denne succesrate, som stressforskningen aflæser som psykiske og fysiske symptomer. Spændingsfeltet mellem oplevelse og tilgængelige fortolkningsrammer åbner imidlertid også for skabelsen af nye stressdiskurser. Vi vil nemlig altid udvikle fortolkningsrammer for stemninger og følelser, ligesom der altid vil være kontekstbestemte regler til at regulere disse. Det handler derfor ikke blot om at anfægte og nedbryde bestående fortolkningsrammer, men derimod om udvikle nye fortolk-

ningsrammer. Målet for nærværende artikel har været med udgangspunkt i hverdagslivets stressoplevelser at åbne for en fænomenologisk forståelse af stress, åbne for et spændingsfelt mellem oplevelse og fortolkning og hermed åbne for en kilde til udvikling af nye fortolkningsrammer og en ny hverdagspraksis. Grundlaget herfor har været hverdagslivets stressoplevelser og opfattelser, således som disse blev beskrevet af 36 almindelige voksne personer. Herigennem er der ikke blevet foretaget en eksklusiv analyse af stress som fænomen i hverdagslivet. Undersøgelser af andre sociale grupper vil måske åbne for andre former for og dimensioner i stress, ligesom forløbsanalyser af stress vil være et vigtigt bidrag til indsigt i stress som dimension i hverdagslivet. Med nærværende undersøgelse er *nogle* kvalitative dimensioner i hverdagslivets stress blevet belyst.

Noter

1. Flowbegrebet er skabt af den humanistiske psykolog Csikszentmihalyi og refererer til en oplevelse af sammensmeltning med en aktivitet, ubesværet, glæde og selvforglemmelse. Se Csikszentmihalyi 1993 for en nærmere redegørelse for flowbegrebet.
2. Hvad angår analysen af flowoplevelser henvises til Bloch 1996b og 1997.
3. Der er forskellige synspunkter på forholdet mellem sprog og oplevelse. Følgende citat indkredser denne relation på en måde, som ligger tæt op af den i artiklen fremførte: "Man behøver hverken at konkludere, at sproget kun omhandler sig selv eller at sproget helt konstituerer oplevelsen. Man kan derimod udtrykke det på den måde, at sproget giver adgang til oplevelsen i det omfang, at oplevelsen bringes på sprog" (Csordas 1994:11).
4. Den her anvendte metodologiske fremgangsmåde, dvs. en fænomenologisk tilgang kombineret med en konstruktivistisk, anbefales blandt andre af den amerikanske sociolog Norman C. Denzin, se Denzin 1984:105-129 & Denzin 1989:404.

5. Et grundliggende princip i det fænomenologiske interview er en fokusering på konkrete oplevelsesforløb, som disse præsenterer sig for interviewpersonen. Se Giorgi m.fl. 1975 og Eckartsberg 1986.
6. Der eksisterer principper for en fænomenologisk bearbejdning, men der findes ikke en fast opskrift, bl.a. fordi den konkrete fremgangsmåde er afhængig af materialets karakter. Se Eckartsberg 1986, for en oversigt over forskellige bearbejdningstyper.
7. For en nærmere redegørelse for Giorgis analysemetode henvises til Giorgi 1975.
8. For en kort sociologisk orienteret indføring i Heideggers begreber henvises til Malhotra 1987.
9. Min fortolkning af den subjektive tidsstruktur er inspireret af Heideggers og Merleau-Pontys tidsfænomenologi. Der er imidlertid tale om en inspiration fremfor en egentlig autoritativ anvendelse af deres tidsfænomenologi.
10. Kroppen er et fundamentalt grundlag for vores væren, som er så selvfølgelig, at vi i vores hverdag sjældent er opmærksom på den. Kroppen fremtræder således som "et fraværende nærvær" (se Leder 1990 og Williams 1996). Dette "fraværende nærvær" blev i stressoplevelsen erstattet af en ubehagelig og påtrængende kropsbevidsthed.
11. Den situerede struktur er både en kondenseret og en expliciterende fremstilling af interviewpersonens fortælling. Fremstillingen følger fortællingens struktur og fastholder interviewpersonens egne udtryk. Der er imidlertid tale om en bearbejdning og for at tydeliggøre dette bruges 3. person ental som fortælleform fremfor jeg-formen.
12. Inddragelsen og fortolkningen af non-verbale udtryk i interview er inspireret af Thomas J. Scheffs teori om sociale bånd. For en nærmere redegørelse for denne teori og metode, se Scheff 1990, Retzinger 1991 og Bloch 1994b.
13. Inddragelse af de non-verbale udtryk kræver en særlig transkription af interview. I nærværende transkription indikerer store bogstaver, at personen råber. Fyldeord indikeres med bindestreg før og efter det pågældende ord samt ved parentes om ordet, afbrudte sætninger indikeres med tegnet], eftertryk indikeres med *kursiv* og særlige stemmekvaliteter indikeres ved π omkring ordene og efterfølgende

angivelse af den pågældende kvalitet. Se iøvrigt Bloch 1996a for et transkriptionssystem orienteret mod inddragelse af emotionelle aspekter i talen.

14. Fortolkningen af non-verbale markører som udtryk for følelser er altid kontekstuel. For en nærmere redegørelse for metode til analyse og fortolkning af non-verbale udtryk i interview, se Bloch 1996a.

15. Fremstillingen af Heideggers og Bolnows stemningsfilosofi bygger på Heidegger 1972:134-142, Bollnow 1974:33-43 og Fløistad 1993:195-206. For en fin og nuanceret fortolkning af Heideggers og Bolnows stemningsfilosofi, se Bech (forthcoming).

Litteratur

- Bech, Henning (forthcoming, A Dung Beetle in Distress: Hans Christian Andersen Meets Karl Maria Kertbeny, Geneva, 1860. *Journal of Homosexuality*. 35(3/4).
- Bloch, Charlotte 1994a: Er flow moderne?. I Madsen, Allan, Ejersbo, Signe & Damkjær, Søren (red.): *Den kultursociologiske omtanke*. København: Akademisk Forlag.
- Bloch, Charlotte 1994b: Skam, stolthed og sociale bånd. *Dansk Sociologi* 5(4), 56-72.
- Bloch, Charlotte 1996a: Emotions and discourse. *Text*. 16 (3), s. 323-341. Berlin: Mouton de Gruyter.
- Bloch, Charlotte 1996b: Flowoplevelser - fænomenologi og teoretisk refleksion. *Psyke & Logos*. 2, s. 416-433. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Bloch, Charlotte 1997: Quality of Life in the Everyday Life of Modern Society. In Kristensen, Catharina Juul (ed.): *The Meeting of the Waters - Individuality, Community and Solidarity*. Oslo: Scandinavian University Press, 55-75.
- Bollnow, Otto Friedrich 1974: *Das Wesen der Stimmungen*. Frankfurt: Vittorio Klostermann.

- Buytendijk, F. J. 1950: The phenomenological approach to the problem of feelings and emotions. In Reymert, Martin C. (ed.): *Feelings and Emotions: The Mooseheart Symposium in Cooperation with the University of Chicago*. New York: McGraw-Hill Company.
- Cartwright, Susan & Cooper, Cary L. 1997: *Managing Workplace Stress*. London: Sage.
- Csikszentmihalyi, Mihaly & Csikszentmihalyi, Isabella Selega (eds.) 1988: *Optimal Experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csordas, Thomas (ed.) 1994: *Embodiment and Experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Denzin: Norman K. 1984: *On Understanding Emotion*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Denzin, Norman K. 1989: A Note on Emotionality, Self and Interaction. *American Journal of Sociology*. 2, s. 402-409.
- Eckartsberg, Rolf von 1986: *Life-world Experience*. Washington: Centre for Advanced Research in Phenomenology & University Press of America.
- Eckenrode, John & Gore, Susan (eds.) 1990: *Stress between Work and Family*. New York: Plenum Press.
- Fløistad, Guttorm 1993: *Heidegger*. Oslo: Pax Forlag.
- Freund, Peter E. S. 1990: The expressive body: a common ground for the sociology of emotions and health and illness. *Sociology of Health and Illness*. Vol 12, No. 4.
- Giorgi, Amedeo (1992), Fischer, Constance T & Murray, Edward L. (eds.) 1975: *Duquesnes Studies in Phenomenological Psychology*. Vol 1. Pittsburgh.
- Heidegger, Martin 1972: *Sein und zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Hochschild, Arlie R. 1983: *The Managed Heart*. London: University of California Press.
- Holmes, Thomas H. & Richard H. Rahe 1967: The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11, s. 213-218.
- Isen, A.M. 1984: Toward understanding the role of affect in cognition. In Wyer, R.S. & Srull, T.K. (eds): *Handbook of Social Cognition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, vol 3, 179-236.
- Karasek, R. A., Gardell, B. & Lindell, J. 1987: Work and non-work correlates of illness and behavior in male and female Swedish white collar workers. *Journal of Occupational behavior*. 8, s. 187-207.
- Lazarus, Richard S. & Susan Folkman 1984: *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Leder, Drew 1990: *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago.
- Lovallo, Williams R 1997: *Stress and Health*. London: Sage.
- Lübcke, Poul (red.)1982: *Vor tids filosofi*. København: Politikens Forlag.
- Malhotra, Valerie Ann 1987: From "Self" to "Dasein". *Studies in Symbolic Interaction*. 8, 23-42.
- Merleau-Ponty, Maurice 1962: *Phenomenology of Perception*. London: Routledges.
- Newton, Tim, Handy, Jocelyn & Fine-man, Stephen 1995: *Managing Stress*. London: Sage.
- Retzinger, Suzanne M. 1991: *Violent Emotions*. London: Sage.
- Scheff, Thomas J. 1991: *Microsociology*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Stearns, Peter N. 1994: *American Cool*. New York: New York University Press.
- Williams, Simon J. 1996: The Vicissitudes of Embodiment Across the Chronic Illness Trajectory. *Body & So-*

ciety. Vol 2 (2), s. 23-47. London: Sage.
Williams, Simon J. & Bendelow, Gillian
A. 1996: The 'Emotional' Body. *Body
& Society*. Vol 2 (3), s. 125-139). Lon-
don: Sage.

Wouters, Cas 1992: On Status Competi-
tion and Emotional Management:
The Study of Emotions as a New
Field. *Theory, Culture and Society*. Vol.
9, s. 229-252. London: Sage.