

# Stressad!

**En studie om stress; hur sju storstadsbor  
upplever, bearbetar och skapar strategier mot  
stress**



Av: Michel Isberg

Handledare: Daniel Bodén

Södertörns högskola | Institutionen för historia och samtidsstudier

C-uppsats 15 hp

Etnologi | Hötterminen 2019

Arkivarie- och kulturarvsprogrammet



**SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA** | STOCKHOLM  
sh.se

Södertörns högskola

Alfred Nobels allé 7

141 52 Huddinge

Etnologi

Copyright © 2019, Michel Isberg

Bild Tagen från ;

<https://cdna.artstation.com/p/assets/images/images/013/954/202/large/robin-israelsson-herman-hedning-by-rubbe-dbvxsks.jpg?1541806247>

## Abstract

Stress and stress-related diseases are far more common today than ever. As a phenomena, how does this manifest itself in a cultural sense? This study aims to seek out the relationship to stress through the experience of the individual. To find answers in how individuals cope with stress throughout their everyday life.

Seven individual experiences throughout seven semistructured deepinterviews provides the foundation of knowledge given to this study in their testimony. Also in the quest for knowledge, the clue paradigm impregnates the scientific analytic approach.

What their testimonies point out is that there exists a stigma around inactivation and also an encouragement around efficiency and maximation of experiences. The defining terms around stress circuit around a discourse to encourage your ego and a discourse around obligation. Together in combination with an unsynchronized perception of time in relation to existing material conditions, preserves and maintains the conditions of stress.

Keywords; Stress, time, efficiency, inactivity, egoism, altruism.

# Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
En definition av stress.....	2
Syfte och frågeställningar.....	3
Teoretiska utgångspunkter.....	3
Subjektivisering & Interpellation.....	4
Kulturell Hegemoni.....	6
Ekvivalenskedjor.....	6
Pacemaking.....	7
Forskningsssammanhang.....	7
Studier om stress;.....	7
Studier om tid;.....	8
Studier om individ/samhälle.....	9
Metod och material.....	9
Intervju som metod.....	10
Ledtrådsparadigmet.....	10
Reflexivitet.....	11
Begränsning.....	11
Om intervjutillfällena.....	11
Disposition.....	12
2. Avhandling.....	14
Att stressa eller att fladdertänka.....	14
Att prioritera sig själv eller andra.....	18
Tråkighetens meningsfulla villkor.....	26
Kommer jag sent, så kommer jag sent.....	31
3. Avslutning.....	37
Stressad! – en sammanfattning.....	37
Vidare forskning.....	38
4. Källor och litteratur.....	39
Otryckt källmaterial.....	39
Intervjuer.....	39
Litteratur.....	39

## Inledning

Jag vaknar upp med ett ryck!! Vad är klockan? 7.45!! NEJ! jag har försovit mig igen. INTE idag!! Min deadline på jobbet! Jag MÅSTE få ut skuldbreven senast kl 15 innan posten kommer. Jag som inte ens har hunnit exportera datan. Förresten, det är Krippa´s födelsefirande imorgon. Jag har inte hunnit köpa en present än och han som fyller jämnt och allt. Krippa som alltid ställer upp och bjöd mig på bio häromkvällen senast. O, nej! Var är mina rena jobbkläder? ...just ja. Det är ju repetition ikväll för Dio-konserten. Jag som inte hunnit plugga texterna än. Frukost tar jag sen. Kamma håret får vänta. Måste springa ner till bussen...

Detta var en kort anekdot om hur en dag kunde te sig för mig som kundansvarig på ett lyxgym för ett antal år sedan jämte en livlig musikerkarriär. Min morgon präglades ofta av ett rus som påminner om en kalldusch där fokus, panik och pigghet blandades i ett kaotiskt virrvarr och var i det stora hela inte alls en behaglig upplevelse. Men när jag befann mig mitt i denna livssituation lade jag inte märke till detta överhuvudtaget. Det handlade mer om att bara få saker gjorda och överstökade. Pricka av och hoppa på nästa tåg. Det blev påtagligt för mig först långt senare att detta skulle få långtgående konsekvenser när jag kraschlandade ett par år senare in i en sjukskrivning med utbrändhet. Utbrändheten mynnade efter ett tag ut till långtidsarbetslöshet och fortgick sedermera till depression.

Med denna bakgrund bakom mig har jag en bestående nyfikenhet i mig om stress. Hur uppstår stress? Vilka mekanismer lurar bakom och ser till att stress uppstår? Hur manifesteras det och hur agerar människor utifrån de förutsättningar som finns? Jag vill veta hur människor gör för att få ihop tidspusslet, vad de gör av sin tid och vad som prioriteras ner och inte får plats i vardagen. Vidareledes undrar jag även om vad individer gör med den tid de har? I filosofisk mening undrar jag även om ”tid” är det enda som existerande betingelse som inte diskriminerar? Alla har lika mycket tid att tillgå oavsett situation och det känns som om det var lättare förr att bara vara och infinna sig i den situation man befann sig i. Att det inte krävdes lika mycket för att vara tillfreds, njuta av tillvaron och ta till vara på livet. Min nyfikenhet får mig också att fundera över om jag är fördomsfull eller inte i detta resonemang? Det känns som om det finns en koppling mellan hur vi upplever om hur fort tiden går och att detta relaterar till den sorts liv vi lever idag i väst, i Sverige. Detta är således en studie som kretsar omkring vad är det som definierar stress? Var har det sin urrinnelse i och vilka villkor omringgardar stress? Hur kan detta påskinas och påvisas samt hur agerar individer efter omständigheterna i kulturell mening?

## En definition av stress

För att kunna beskriva vad som formar och gestaltar stress, så måste begreppet stress först definieras. Till min hjälp har jag tagit del av läkaren och psykiatrikern Anders Hansen's definition och genom boken *"Skärmhjärnan"* från 2019. Hansens definition lyfter fram att stress tar form från början i våra hjärnor biologiskt genom den så kallade HPA-axeln. Den börjar i den del av hjärnan som kallas för hypothalamus och skickar en signal till hypofysen på undersidan av hjärnan, som i sin tur ber binjurarna att släppa ut hormonet kortisol. På svenska skulle HPA-axeln heta HHB istället och stresshormonet har som en viktig funktion att rikta vår uppmärksamhet på omedelbara hot. Kortisolet uppmuntrar oss att agera mot saker som kräver omedelbar reaktion och mobiliserar energi därefter genom kroppens olika delar. Uttrycket "flight or fight" syftar på detta genom att vi måste antingen slåss eller fly för att överleva mot det som står framför oss. Stress bottnar således i en överlevnadsstrategi skapad av hjärnan där de mest akuta företeelserna prioriteras (Hansen 2019:27-28).

Utöver denna biologiska process, så pekar Hansen på att känslor har en viktig roll i forandet av stress. Våra hjärnor bryr sig egentligen inte om vårt mentala välbefinnande utan försöker besvara frågan, vad ska jag göra nu? Känslor är därför en produkt där våra hjärnor försöker att skjuta oss i rätt riktning i vårt agerande genom att framkalla känslor. Känslor är därför inte reaktioner på vår omvärld, utan ett hopkok av hjärnan som en reaktion på vad som händer i våra kroppar i kombination av vad som sker i vår omvärld. Således med utgångspunkt att våra känslor styr oss mot olika beslut, så menar Hansen att det är ingen skillnad för HHB-axeln om det är ett lejon som lurpassar bakom busken eller om vi har en deadline kl 15 på jobbet som måste lämnas in. Stressreaktionen blir densamma och uppmuntrar oss att prioritera det som är en omedelbar fara. Det är därför att sova, äta och att ha sex blir sekundärt och att man kan få problem eller ha störningar kring dessa vid långvarig stress. Kroppen och hjärnan är helt enkelt upptagna med att förbereda sig för att slåss eller fly (Hansen 2019:21,22, 30).

Fortsättningsvis så har amygdalan genom brandvarnarprincipen en signifikant roll. Amygdalan är den del av hjärnan som scannar av omgivningen oavbrutet efter potentiella faror (även när vi sover) och kickar igång HHB-axeln när den upptäcker ett hot. Genom evolutionen så har det visat sig att det har lönat sig att den drar igång lite för lätt än att vara trögstartad. Om man befinner sig i en omgivning där brandvarnaren går igång konstant som exempelvis många deadlines, så uppstår det potentiellt långvariga stresstillstånd. Det är därför det finns ett nära samband mellan stress, ångest och depression. (Hansen 2019:31,36,41).

Den psykologiska och biologiska aspekten av stress är viktig i sammanhanget, men bör inte allena vara definierande. För att återknyta till min nyfikenhet, så är det mer viktigt för mig att få veta mer om hur stress kan påskinas och studeras genom kulturbegreppet. Vad är det via vårt leverne, vad vi väljer att göra, eller via vårt sätt att tänka som kan göra oss stressade? Vad är det via våra aktiviteter, mönster och socialisering som ser till att inte stress enbart upprätthålls, men verkar även få det att froda? Detta är således en etnografisk studie om enskilda individers reflektioner och upplevelser om stress i deras liv och vardag.

### Syfte och frågeställningar

*Syftet med denna studie är att kartlägga sju storstadsbors upplevelser om stress samt illustrera hur de agerar och positionerar sig efter de materiella och sociala villkor som omringgar dem. Jag vill via deras vittnesmål pålysa om vilken roll deras uppfattningar om självförverkligande har till stress i relation till deras leverne. Vilka strategier har dessa individer om sitt handlingsutrymme mot vad som definierar, normaliserar och omsluter de praktiker som leder till erfarenheter av stress.*

Ledmotivet är således att fördjupa mig i om vad det är som gör oss stressade och vilka bakomliggande orsaker är det som får oss att bli stressade. Varför har det blivit så här och hur väljer mina studiedeltagare att agera efter de redskap som de upplever de har till hands. För att få klarhet i detta blir mina operationaliserande forskningsfrågor således;

- A) Hur gestaltar sig stress hos deltagarna?
- B) Vilka villkor ligger bakom deltagarnas stressupplevelser och vad definierar dem?
- C) Vad omringgar dessa villkor och hur positionerar sig studiedeltagarna efter det?
- D) Hur väljer studiedeltagarna att agera i sitt handlingsutrymme och varför?

### Teoretiska utgångspunkter

Med den individuella erfarenheten i relation till samhälle och kollektiva meningsuppfattningar, är min tanke att illustrera hur meningssystemen i fråga förskjuts när de kontrasteras via studiedeltagarnas vittnesmål. I huvudsak använder jag mig av ett politiskt diskursteoretiskt angreppssätt om hur den enskilda förhåller sig till sin omvärld. I tillägg till det diskursteoretiska perspektivet för jag även en diskussion med marxism och beaktar därmed marxism som en social konstruktion i form av en diskurs. Enligt den politiska diskursteorin framhövd genom Ernesto Laclau & Chantal Mouffe, menar de att den materiella världen i sig inte är diskurser,

utan vår sociala värld. Den mening vi tilldelar ting, fenomen, handlingar, känslor och tankar är därför det som kallas diskurser. Det är inte de konkreta tingen i sig utan snarare ”vad” vi förknippar tingen med som är av väsentlighet. Exempelvis så är en sten helt enkelt en sten. Men att sitta still eller att vara tyst som en sten är någonting helt annat. Fortsättningsvis menar Laclau & Mouffe att diskursiva objekt och praktiker alltid är kontextberoende, relationella samt kontingenta. Det är alltså de materiella, sociala och historiska förutsättningarna som definierar diskurser och det är därför en diskurs alltid försöker fixera dess teckens betydelse utan att lyckas helt. En diskurs är aldrig sluten, utan omformas i en ständig kamp och kontakt med andra diskurser i sin strävan efter hegemonisk dominans. Politisk diskursteori ska enligt Laclau & Mouffe inte svara på frågan ”varför”, utan illustrera ”att”. En fundamental skillnad mellan diskursteori och marxism är i sammanhanget att den försöker inte att avslöja en sanning, utan låta diskursen i sig vittna om förhållandena (Jørgensen & Phillips 2000:13, 28). (Gunnarsson Payne 2017:253).

Min studie är präglad av fyra teoretiska begrepp, vilka är interpellation, ekvivalenskedjor, kulturell hegemoni och pacemaking. De två förstnämnda är utvecklade av Ernesto Laclau & Chantal Mouffe inom den politiska diskursteorin, medan begreppet kulturell hegemoni härstammar och har en anknytning till den marxistiska filosofen Antonio Gramsci. Interpellation har dock ett ursprung hos Louis Althusser, även han en marxistisk filosof som i sin tur vidareutvecklade Gramscis tankar kring hegemoni. Slutledes är pacemaking ett begrepp framtagen av en grupp forskare (Orvar Löfgren m.fl) från Sverige i början på 2000-talet. Pacemaking kom till för att synliggöra stress ur ett tvärvetenskapligt perspektiv där etnologi ingår. En redogörelse för samtliga begrepp kommer här nedan;

### [Subjektifiering & Interpellation](#)

Subjektifiering och interpellation är två närbesläktade begrepp, varav en redogörelse kring dess ursprung är nödvändig innan jag påvisar om hur jag kommer att använda interpellation via ett diskursteoretiskt perspektiv. Det förstnämnda begreppet subjektifiering härstammar från Michel Foucault, där han menar att hur vi människor uppfattar vår och andras identitet inte är något vi konstituerar själva. Identitet är mer en effekt av sitt historiska samband mellan makt och kunskap istället för individens egna tankar, känslor och handlingar. Kunskapen som individen besitter definieras alltid på något sätt av makt och därmed begränsar vilka individer tillåts att få vara. (Foucault 1974:37-38, Howarth 2007: 93, León Rosales 2010:21). Ett exempel på detta ges i kapitel Tråkighetens meningsfulla villkor”, på sidan 28, där Bengt-Johnny ger uttryck för om att försöka skapa struktur. Hans strategi i sitt agerande kan då



förklaras att det relaterar till en värdering om att ha specifika platser för specifika ändamål. Denna värdering bildas genom den kunskap han besitter. Den kunskapen har i sin tur en historisk koppling och ett sammanhang, vilket har formats genom ett utövande av makt. Subjektifiering leder då till en diskussion om vad man har sovrum till och hur kom sovrummet till? Att man exempelvis värderar att ha ett sovrum utan tv eller annan teknik har därför en historisk kontext som påvisar att det man känner är en effekt av en lång konsekvenskedja. Då min studie tar upp om hur stress relaterar till hur vi uppfattar vår omvärld och agerar i situationer via interpellationer, så är en redogörelse kring subjektifiering nödvändig.

Interpellation däremot, utvecklad av franske marxistiske filosofen Louis Althusser. Delar till en viss del denna åskådning, men har vitala skillnader i sitt ursprung. Där Foucault menar att vi blir subjektifierade genom makt och kunskap, hävdar Althusser att vi blir interPELLERADE av ideologier via samhällets institutionsapparater. Istället för att det är en pågående process, menar Althusser att vi redan är subjekt genom samhällets befintliga strukturer. Det är genom de befintliga relationerna, kunskaperna och praktikerna som exempelvis Svenska kyrkan (numera ej statlig), som vi bildar en uppfattning om oss själva i form av kristenhet, värderingar, familj, utbildning och etik. (León Rosales 2010:20-22, Winther Jörgensen & Phillips 2000:21-22, Althusser 1977:155). Althusser vidhåller i fortsatt mening att en interpellation är en falsk föreställning av världen representerad genom ideologier. I Chen-Chen´s citat i kapitel "Att prioritera sig själv eller andra", sidan 22, är ett utmärkt exempel på om hur värderingar omkring att vara en "bra" person skulle kunna utvecklas till en ingående marxistisk diskussion. I Kina där det råder en ledning av ett kommunistiskt enpartivälde, är det därför relevant att ifrågasätta vilken inblandning statsmakten har via sociala media i diskursen om vad som definierar en bra människa.

Dock med en diskursteoretisk utgångspunkt, så ansluter jag mig till Ernesto Laclau´s och Chantal Mouffe´s definition om interpellation och kommer att använda mig av begreppet utan att det är ekonomiskt determinerat. Det som intresserar mig mest är att lyfta fram mina studiedeltagares subjektpositioner i relation till diskursiva strukturer och det genom att illustrera snarare än att avhölja. I exempelvis Esmeralda´s utlägg i kapitel "Att prioritera sig själv eller andra", sidan 25, tar jag upp om att hon känner en viss förväntan när helgen kommer. Den förpliktelsekänsla hon förnimmer vid detta tillfälle illustrerar då en interPELLERING att den relaterar till en normaliserande värdering i form av en diskurs om att fånga dagen. Det vill säga att det hon känner att hon "vill" eller "måste" göra har en relation

till en gängse uppfattning om vad man "bör" göra och därför påverkar detta hennes handlingsutrymme. (Winther Jörgensen 2000:48, Laclau & Mouffe 1985:115).

### Kulturell Hegemoni

I denna studie kommer jag att använda begreppet hegemoni med en innebörd att den tillhör en representation av den dominanta rösten i ett socialt eller kollektivt medvetande. Begreppet kulturell hegemoni som utvecklades av Antonio Gramsci bär en marxistisk prägel, där hegemoni snarare representerar den statliga överförmyndarens röst. Detta relaterar till imperialistisk dominans som ett underförstått maktmedel där man styr de underordnade genom ett implicit hot om intervention. Jag kommer inte att befatta mig med det sistnämnda, men har relevans till studien då den utgör en viss grund i hur Laclau & Mouffe vidareutvecklade begreppet. Hegemoni kommer i detta fall att ge en relation till i vad studiedeltagarna upplever som tvingande, styrande eller ger möjligheter till (Laclau & Mouffe 1985:71, Gramsci 1932:5). I Exempelvis kapitel "Att prioritera sig själv eller andra", sidan 20, så för jag en diskussion om hur Chuck-Willy relaterar till egoism och medmänsklighet. När jag särskiljer hans ståndpunkt om att värdera att hjälpa andra använder jag mig av hegemoni för att illustrera att han uttrycker en åsikt som är utanför det som han anser vara norm.

### Ekvivalenskedjor

Inom diskursteorins begrepp ekvivalenskedja, så använder man sig av denna kedja för knyta an hur identiteter uppstår och särskiljs. Vad som definierar mig, dig och andra sker genom relationella processer och definitionen av mig uppstår när jag särskiljer mig från vad jag inte är. Jag är exempelvis inte en realist och en drömmare, inte ett barn och således vuxen. Ej en man och därmed kvinna och så vidare. Ekvivalenskedjan har även en relation till två andra begrepp inom diskursteorin, varav den ena är antagonism, syftandes på konflikt mellan olika sociala identiteter. En vänsterpartist har förmodligen en och annan åsikt till en liberal exempelvis. Den andra relationen tillhör till begreppet hegemoni (se ovan). En ekvivalenskedja är därför en relationell identitetsattributskedja som förskrivs till betingelser som inte är förenliga med den hegemoniska identiteten. Tanken är att skriva ut de attribut i kedjan och ju längre kedjan är, desto större är skillnaden mellan hegemonin och "de andra". (Laclau & Mouffe 1985:110, Winther Jörgensen 2000:50, Bergström & Boréus 2005:317). I studien kommer jag att ge exempel på via ekvivalenskedjor hur studiedeltagarna förhåller sig till sig själv och sin omvärld. I exempelvis Chen-Chen's utlägg i kapitel "Att prioritera sig själv eller andra", sidan 23 om egoism, så lyfter jag fram via en ekvivalenskedja om hur egoism manifesteras och tilldelas en röst till hegemonin. I kontrast skapas en kedja tillhörande altruism med motsatta

värderingar i sina attribut som Chen-Chen står mer för. Genom att påskina vad studiedeltagarna är och inte är i deras identitetsuppfattning kan jag därav via ekvivalenskedjor påskina om de betingelser som villkorar stress.

### Pacemaking

Begreppet pacemaking har kommit till som ett verktyg för att synliggöra enskilda individers rytmhållnings- och copingförmåga. Denna förmåga sätts i relation till hur individen uppfattar tid och hur fort upplevelsen av tid behöver gå för att individen inte ska känna stress. Tiden ska varken kännas för snabb eller långsam utan rytmen och tempot ska befinna sig på en behaglig nivå där personen känner att den mår med och upplever att ha tillräckligt med handlingsutrymme. Detta är både en process och ett resultat där hastighet, rytm och rörelsemönster bildar beståndsdelarna från grunden. Med en lyckad pacemaking syftar man till att personen i fråga upplever att tempot och rytmen är hållbar (Boström & Löfgren 2005:14-15). Jag använder mig av detta begrepp utmed studien när jag sätter stress i relation till studiedeltagarnas uppfattningar om tid eller om att befinna sig kvar eller gå vidare i känslor. Exempel på detta ges i kapitel ”Att stressa eller att fladdertänka”, kring Celestina’s utlägg om när en nöjdhetskänsla omförvandlas till stress.

### Forskningssammanhang

Den forskning som är relevant för min studie ringas och ramar in via studier om stress, tid, samt hur individer förhåller till samhällelig praxis. De studier som finns handlar gärna om upplevelser om tid och rum, men också om relationer till strukturer av olika slag. I ett etnologiskt sammanhang anser jag att det saknas en empirisk lucka i studier om stress där det framgår hur stress påverkar och präglar individen. Det är i detta sammanhang min studie har sin uppgift i att fylla detta tomrum med.

### Studier om stress:

Förstledes vill jag ta upp Anders Hansen’s aktuella populärvetenskapliga bok ”Skärmhjärnan”. Hansen belyser med stöd av empiriska studier om en koppling mellan nedärvda beteenden ihopbundna med sociala och biologiska faktorer vidare till en diskussion om det samhälle vi lever i. Stress, ångest och digitalisering går hand i hand och vi som människor har inte hunnit anpassa oss till detta än, vilket vi bör reflektera över.

Orvar löfgren är den etnolog som gett mest uppmärksamhet till stress via sin forskning. Hans tvärvetenskapliga studie ”Att utmana stressen” tillsammans med sex andra forskare från 2005

tar upp om problematiken kring en epidemi i depression och utbrändhet efter millennieskiftet. De synliggör att ett samband mellan stress, leverne, och meningsfullhet är essentiellt i sammanhanget genom pacemakingbegreppet.

Maria Zackariasson's artikel i Högre utbildning, vol 9, nr 2, från 2019, "Balansen mellan att uppmuntra och ställa krav; En reflektion över studenters uppsatsskrivande i relation till stress och stöttning" handlar om förväntningar och positioneringar kring stress relaterad till studenters uppsatsskrivande. Zackariasson lyfter fram att det är viktigt att man bör diskutera om de faktorer som utlöser stress. Detta resonemang håller jag med om då jag upplever att det saknas en diskussion om att lyfta fram betingelser som framkallar stress för att räknas som en lyckad individ eller en "god" medborgare.

#### Studier om tid;

Kanske den mest relevanta studien av alla är "Ögonblickets tyranni: snabb och långsam tid i informationssamhället", av Thomas Hylland Eriksen från 2001. Den handlar om att tekniken spelar roll i våra liv i den tid vi befinner oss i. Hylland Eriksen lyfter fram att tekniken idag är så pass effektiv att den frigör att vi har en massa tid till annat. Men att i det datasamhälle vi lever medför paradoxalt nog att vi får väldigt ont om tid. Desto mer information vi omringger oss med, desto mindre vet vi och blir förvirrade. Tid blir som valuta där ögonblicket reproduceras oändligt och vi betar oss som slavar. Han sätter det i relation till utbrändhet, smärtor, depression och stress och förespråkar om en så kallad långsam tid.

Anita Beckman skriver i sin avhandling "Väntan: Etnografiskt kollage kring ett mellanrum", utgiven 2009, om tretton personers upplevelser i vad det innebär att vänta. I avhandlingen framgår det att detta fenomen är högst individuell men att för de flesta innebär att "vänta" någonting som händer mellan vad som tilldelas att besitta livet själv, nämligen aktiviteter. Med en parallell till "Ögonblickets Tyranni" om att samhället idag präglas av en eskalerad snabbhet, så lyfter Beckman fram att väntan gärna blir en negativ erfarenhet i form av frustration, ilska eller stress.

Billy Ehn & Orvar Löfgren tar även upp om väntandet som fenomen i "När ingenting särskilt händer : nya kulturanalyser" från 2007. De klassiska etnologgiganterna har ett särskilt intresse i kulturmönster och skärskådar i denna studie om vad vi gör under vår "osynliga" tid. I relation diskuterar de även om dagdrömmar och rutiner i vår vardag och lyfter fram de spännande mikrodraman som utspelar sig i form av lekar, tävlingar och fantasier under denna osynliga tid.

## Studier om individ/samhälle

En central grundpelare mot vad min studie vilar på är Orvar Löfgren's och Jonas Frykman's studie, "Den kultiverade människan" från 1979. Här får vi ta del om via en annan slags interpellation, en så kallad internaliserad självdisciplin. Internalisering har dock en mer hermeneutisk prägel än marxistisk och här får vi ta del av om hur den förankrar sig fast hos den enskilde individen verkandes genom en borgerlig prydhetsnorm utmed 1900-talets första hälft och framåt. Löfgren och Frykman belyser om ett fenomen om hur dessa internaliserande värderingar smyger sig in hos individen utmed historien och mynnar ut i en sorts prydhetsnorm, etik och en moraliserande verkan där skam är prominent.

Vidare in i ett sammanhang där samhälle, historia och tid samverkar för E.P.Thompson in oss i via "Tid, arbetsdisciplin och industrikapitalism", utgiven i Sverige 1983. Även i essäen "Class struggle without class" tydliggör Thompson mekanismer bakom om hur vi lever idag och vilka värderingar som får företräde. Det är via samspelet med individ, materiella villkor samt historisk kontext, som konsekvensen har uppstått att effektivitet och lönsamhet gärna uppmuntras i väst.

I "Systemmänniskan; En studie om människan, automationen och det senmoderna förnuftet", skriver Daniel Bodén om relationen mellan samhälle och teknik genom automationen. Vad han kallar för ett "senmodernt förnuft" har vuxit fram historiskt och lyfter fram via sitt resonemang att tilltron till teknik spelar en viktig roll i dess utveckling. I likhet med vad Hylland Eriksen även belyser, så lyfter även Bodén fram att det ögonblickliga inbefinnandet är av väsentlighet i vad uttagsautomaten symboliserar. En sorts frigörelse sker från tidigare religiösa och moraliska värden genom detta inbefinnande och har som effekt att man placerar snabbhet och effektivitet vid förarsätet (Bodén 2016:42).

## Metod och material

Lars Kaijser skriver i "Etnologiskt fältarbete" från 2011, att ett fältarbete är: "*Ett samlande begrepp för undersökningar vars främsta kännetecken är att de utgörs i de sociala eller fysiska miljöer där den verksamhet eller aktiviteter som en forskare intresserar sig för äger rum*". Som etnolog söker man gärna efter kunskap om människor, dess sociala grupper och de sammanhang de lever, bor och verkar i. Exempel på metoder inom etnologiskt fältarbete kan vara intervju, observation, deltagandeobservation eller arkivstudier (Kaijser 2011:37). Med objekt att försöka nå vad individer känner, tycker och erfar i sin upplevelse om stress, samt att veta hur

studiedeltagarna resonerar, förhandlar och agerar när stress gör sig påmind, anser jag att en användning av semistrukturerad djupintervju som metod är rätt väg att gå för denna studie. Mitt källmaterial består således i huvudsak av sju semistrukturerade djupintervjuer med tillhörande transkribering. I komplettering har jag använt mig av litteratur- samt internetstudier och i min analys en metod präglad av Börje Hanssen's rörliga sökarljus samt Carlo Ginzburg's ledtrådsparadigm (Ginzburg 1988, Löfgren 1996).

### Intervju som metod

Intervju som metod skriver Eva Fägerborg om i "Etnologiskt fältarbete" och menar att för att nå ett individperspektiv där upplevda verkligheter kan beskrivas och gestaltas, så är intervjun en metod att föredra för att åstadkomma ett erfarenhetsnära, nyansrikt och mångfacetterat material. (Fägerborg 2011:85). Djupintervju sätter krav i både förhållning och genomförande och Fägerborg menar att man bör hålla isär begreppen samtal och intervju.. En intervju är en specifik bestämd situation med dess eget regelverk och konvention och fastän intervjuaren och den intervjuade delar samma sociala konstruktion, så är innebörden av en intervju skild för de båda parterna (Fägerborg 2011:88-89, 98). Intervjun kan ses som en länk mellan individers individualitet mot det som omsluter dem i form av sociala, historiska eller diskursiva sammanhang (Fägerborg 2011:109).

### Ledtrådsparadigmet

Historikern Carlo Ginzburg's skriver i "Ledtrådar; Det teckentydande paradigmet's rötter"; Häftet för kritiska studier, utgiven 1988, om en forskningsmetod som utgår från paralleller han dragit från Giovanni Morelli, Sherlock Holmes och Leonardo da Vinci's arbetsmetoder. Metoden går ut på att dra slutsatser från skenbart obetydliga detaljer som senare kan visa sig vara väsentliga ledtrådar. Genom att fokusera på detaljer och förlita sig på sin intuitiva förmåga istället för vad som verkar uppenbart vid första ögonkastet, så kan resultatet av ett sammanhang till slut utkristalliseras genom att sammanfoga ledtrådarna vägled av ens intuition (Ginzburg 1988:38). Etnologiskt forskningsarbete kan mycket väl bära denna prägel och det nämns ofta om att man bör försöka göra sig obekant med det bekanta eller avvänja sig från det vanda. Min ansats till studien präglas därför av inkännande karaktär och att använda mig av detta tankesätt i dialog med Börje Hanssen's "rörliga sökarljus" (Löfgren 1996:86). Via detta angreppssätt lyfter jag således fram mitt resonemang via de ledtrådar studiedeltagarnas berättelser avhöljer och kontrasterar dem mot mina forskningsfrågor. Allt eftersom jag avtäckar ledtrådarna utmed studien tar jag läsaren vidare till abstrakta sammanhang och en större kontext. Avslutningsvis sammanfattar jag alla ledtrådar i en diskussion om vad det mynnade ut i.

## Reflexivitet

Att erkänna sin egen roll och agera transparent i detta är av avgörande karaktär. Rolf Ejvegård skriver i "Vetenskaplig metod" från 2010 om djupintervju som metod och poängterar vikten av i egenskap av intervjuare att försöka vara så neutral och objektiv som möjligt. Var öppen med motiv, redogör ditt syfte med studien och ta i beaktning om värnandet om den intervjuade personens integritet. Anonymisera informanterna och utlämna dem ej på sådant vis att det går att identifiera dem (Ejvegård 2010:53-54). Detta sätter krav på självreflexivitet, vilket Oscar Pripp tar upp om i sin text "Reflektion och etik" från 2011. Som intervjuare bör man vara uppmärksam om en så kallad osynlig publik i form av en "tredje närvarande" vid intervjutillfället. Denne närvaro hjälper till att skapa den representation som sker och det bör noteras hur den intervjuade i sin självrepresentation förhåller sig till verklighetsbilder ombesörjd av omvärlden. (Pripp 2011:67-68). Den intervjuade bör beakta vad som sker i mötet, hur man själv påverkade situationen och sedermera hur detta framställs i en slutlig text. Billy Ehn & Barbro Klein lyfter detta resonemang vidare i sin text "Ångest och metod" från 1994, där de poängterar att tänkandet blir ett objekt för tänkandet. Intervjuaren bör helt enkelt granska sin egen roll kritiskt och ställa sig frågor som hur formas denna undersökning av dess egen tid? Vad har hjälpt till att forma debatterna, opinionerna samt det som går i åsiktsmode (Ehn & Klein 1994:75,78).

Med detta i åtanke har jag därför valt att anonymisera mina studiedeltagare och de intervjuades i ordningen Bengt-Johnny, Brolle, Chuck-Willy, Chen-Chen, Esmeralda, Celestina och Minerva.

## Begränsning

Urvalet till mitt primära källmaterial har i huvudsak skett genom en begränsning via ålder. Det gemensamma för de medverkande är att de alla befinner sig runt medelåldern, mellan 40-60 år. Enda undantaget är Celestina med sina 35 år fyllda och jag har medvetet valt att ej inkludera klass eller etnicitet i urvalet. De medverkande består av fyra män och tre kvinnor av olika samhällskikt från en och samma storstad i Sverige och gemensamt för alla är att de har en personlig anknytning till mig på ett eller annat sätt.

## Om intervjutillfällena

Att vara inkännande har varit en genomgående känsla utmed min studie. Vid utformandet av mitt intervjumanuskript var min tanke att ha många frågor förberedda och låta situationen avgöra vad som skulle användas. Till första intervjun med Bengt-Johnny hemma hos honom i hans vardagsrum hade jag med mig ett sjuttioal frågor. Till min förvåning tog intervjun runt



två timmar och fyrtio minuter utan att för dess skull vara minsta krystad. De flesta frågor kom till användning och Bengt-Johnny pläderade gärna om djupa och filosofiska ting. Min andra intervju med Brolle hemma hos mig i vårt vardagsrum klockade på närmare trettiofem minuter och var snarare korthuggen i form samt saknade långa elaboreringar och utlägg. Intervjun var på intet sätt mindre relevant utan det var helt enkelt Brolles sätt att uttrycka sig. Han var kort och koncis och rakt på sak.

Med rörligt sökarljus i åtanke och med de två första intervjuerna avverkade, hamnade jag därav in i en situation där jag fick omvärdera och göra mig obekant med mitt intervjumanuskript i både förberedelse och förhållning.

Till min tredje intervju med Chuck-Willy studerade jag således innehållet från de föregående intervjuerna och tyckte mig finna ett mönster i vad deltagarna gärna ville svara på. För att få kunskap om vad som gör deltagarna stressade, hur detta syns, vad som definierar relaterande praktiker och handlingsutrymme, så utvecklades runt intervjun med Chuck-Willy fram de teman som slutligen formade mina empiriska kapitel. Tidigare så hade jag skapat kategorier för mina frågor kring betingelser som tid, självdisciplinering, moral, rutiner, förverkligande, värderingar och prioriteringar. De tenderade ofta att vara teoretiskt impregnerade av exempelvis Michel Foucault, Anthony Giddens eller Louis Althusser. Vad jag fick omvärdera mig själv i var att studiedeltagarna gav istället svar på frågor som berörde saker som fick utrymme i deras liv. Jag fick svar på frågor som hur deras vardag såg ut, vad de värderade högst, vad de såg fram emot och hur de kategoriserar "tid". Efter intervjutillfället med Chuck-Willy, anade jag att en röd tråd nystades fram. Denna tråd har knypunkter kring värderingar och prioriteringar och det är genom dem mitt material berättar om vad mitt rörliga sökarljus hittade.

## Disposition

Det första jag vill påvisa om i studien är hur gestaltningar av stress syns hos deltagarna. Därav behandlar kapitel "Att tänka eller att fladdertänka" om just detta. Hur uppfattar de stress? Vad gör dem stressade? Detta första empiriska kapitel tar därav upp om vad som deltagarnas stressupplevelser mynnar ut i.

I Kapitel "Att prioritera sig själv eller andra" tar jag stressupplevelsen vidare i relation till värderingar. Vad upplever deltagarna som viktigt i sin tillvaro? Vad vill de göra och hur skulle de vilja att det såg ut runtomkring dem? I denna kapitel diskuterar jag vidare om respektives



stressupplevelser och för det vidare in i ett sammanhang om hur bakomliggande samhällsuppfattningar kan kolonisera eller impregnera individer i deras förhållning.

I kapitel ”Tråkighetens meningsfulla villkor” går diskussionen vidare hur stressens villkor determinas genom en relation till struktur. I detta kapitel synliggör jag ett samband mellan individ och samhälle. Jag tar upp om att de värderingar som tilldelas genom hegemonin inte enbart upprätthåller stress, utan även får det att frodas.

I kapitel ”Kommer jag sent, så kommer jag sent” tar jag upp om hur deltagarna väljer att göra i sitt agerande efter de förutsättningar som existerar. Vad de prioriterar diskuterar jag via berättelser om vad studiedeltagarna upplever att de kan göra och vad de anser om det. Via dem problematiserar jag om stress existerar som fenomen medvetet eller omedvetet i deras känslor, tankar och handling.

Slutligen i det avslutande kapitlet sammanfogar jag det väsentliga från varje kapitel om hur stress syns, vad som ligger bakom, hur det definieras samt vad deltagarna väljer att göra in i en avslutande diskussion. Vad mynnade det ut i och hur skulle en vidare forskning om ämnet se ut.

## Avhandling

### Att stressa eller att fladdertänka

Detta kapitel behandlar lejon temat i studien, nämligen om hur stress gestaltas via informanternas upplevelser och uppfattningar om stress. Jag påvisar om vad stress betyder för dem, hur de känner sig stressade och hur de upplever sig själva i sammanhanget. Runt berättelserna i sammanhanget väljer deltagarna att lyfta fram betingelser som till stor del kretsar kring regler och tabun om sysslöshet via deras positioneringar. De lyfter fram att det existerar en relation till vad hegemonin tilldelar som meningsfullt och att detta mynnar ut till en diskussion om att stress har en relation till att vilja prestera.

Hur kan man då få syn på stress och synliggöra det på ett vettigt sätt i en studie? Under studiens gång noterade jag vid ett flertal tillfällen att informanterna ofta gav uttryck för att de ville och kände att de borde prioritera sig själv mer än vad deras handlingsutrymme gav efter för. Av olika anledningar redogjorde de för berättelser om att de kände sig förhindrade att agera i enlighet med vad de ville och här nedan kommer ett exempel.

Bengt-Johnny, född i slutet på 1970-talet, är en etablerad och erfaren musiker, med ett fast arbete sedan början av 2000-talet hos en statlig myndighet och har under många år levt med att vara högpresterande både privat samt i arbetslivet. Som systemutvecklare består hans arbete mycket i att tänka fram lösningar och att ständigt försöka kunna förutse problem och hitta lösningar på dem innan för stor skada är skedd. Hans passion är att skapa musik och har ett 40-tal skivsläpp bakom sig, en mängd turnéer och befinner sig i en punkt i livet där han omvärderar vad han tycker är viktigt och vill få utlopp för. Under intervjutillfället hemma hos honom i hans svarta skinnsoffa, avsatte vi en hel lördag eftermiddag att prata i lugn och ro om både liv, stress och värderingar. Det var påtagligt för mig att han har funderat mycket kring ämnet och han berättade för mig om hans försök att hitta strategier kring att hantera mycket stress. Vid ett tillfälle frågar jag honom om han upplever att han lever ett stressigt liv, då svarar han mig med;

*”Jag har nog gjort det. Alltså just det här med tid och vad man gör. Jag menar min hobby har kostat otroligt mycket pengar. Det har ju liksom lett till att jag har haft svårt att hålla balans i att ha en bra vardag och såhär men...nu ska vi ut på turne...nu ska den här skivan betalas. Då blir det alltid en stress att ok, dels att hitta pengar till det och dels hitta tid till det...och så kan det vara samtidigt att man ska ha pengar till den här grejjen. Det här ska också ha pengar...man ba....ok. Det kan ju vara att under det här året så ska*

*de här grejjerna hända. Jag har 3 månader här och 3 månader här. Det blir nästan alltid att det blir så här...allting hände på typ den månaden...planering funkar ju inte”*

Bengt-Johnnys bakgrund är ju förstås på intet sätt generaliserande, men är ett exempel på att hans handlingsutrymme snävas in av faktorer han känner sig oförmögen att påverka. I utlägget ovan ger han uttryck för att försöka hitta en sorts balans som relaterar till dels ekonomiska förutsättningar, dels en inramning av tid. Men innan vi tar upp en diskussion om detta vill jag först lyfta fram i kontrast mot vad Bengt-Johnny känner, ett exempel av Celestina där hon tar kontroll istället.

Celestina, en originalare i full karriär med en man, en liten gosse och ett flickebarn på väg. Med medborgarskap i både USA och Sverige siktar denne lugnt utstrålande sångerska mot framtiden. Hon tycker om att pyssla, vilket ger henne ro och det kvittar egentligen om det handlar om att klippa gräs, måla staket eller att sortera tekoppar. När jag frågar Celestina om hon upplever att hon är stressad idag, svarar hon mig med; *”Om man säger just nu, så är jag inte så stressad. Därför att vi har kört på...vi har liksom rensat Norberts rum därnere. Det har varit en positiv grej och jag har fått väldigt mycket energi av det.”* När vi satt i hennes varmbonade kök en kall söndageftermiddag i november, med en varm kopp kaffe sneglandes ut mot en gigantisk ek, barnet och mannen sovandes i rummet bredvid, så hade vi dessförinnan pratat länge och väl om vad som får henne att bli stressad. Vid ett tillfälle så nämnde hon att; *”Jag behöver komma framåt vare sig det är med städning eller professionellt eller i relationen. Saker måste hela tiden röra sig framåt för mig... jag måste utvecklas framåt. Annars blir jag stressad”* Således ger hon exempel på där hon visar att hon tar kontroll över stressverkande faktorer, men så fortsatte hon med;

*”Sen märkte jag att jag har lagt väldigt mycket tid på att tänka på och agera gentemot familjen och väldigt lite på mig själv. Visst, jag slutar dagen med att sitta framför tvn. Men jag har somnat väldigt tidigt varje dag i kanske två veckor och upplever det som lite jobbigt för jag får inte liksom bara vara...bara jag. Om du ville veta just exakt i den här situationen så är jag väl lite stressad iom att jag alltid oroar mig. Jag undrar om vi kommer att hinna bli klara tex... eller om du kommer att få ut något det här som du vill få ut...så det är ju liksom en ständig...stress är ju min ständiga följeslagare. Jag oroar mig liksom alltid.”*

Celestina gick utmed utläggen från en känsla om att inte vara stressad till att bli stressad. Detta påvisar således att yttre faktorer påverkar så att Celestinas handlingsutrymme krymps och hon försöker därmed att hitta strategier för att motverka stress. Men trots att hon fick en energiboost

av sådant som göder henne positivt, så fick känslan om att gå framåt överhanden på något vis. Med Celestina´s samt Bengt-Johnny´s upplevelser i åtanke, vill jag således här fokusera på hur fort individer uppfattar att tiden kan gå. Jag undrar om det existerar en problematisering idag omkring att vi ”vill” att saker ska ske fort? Är det svårt att bara infinna sig och existera i en nöjdhetskänsla? En känsla i form av en kick eller belöning som gärna letar sig till sinnet framträder här därför som en ”ledtråd” för mig i enlighet med Ginzburgs ledtrådsparadigm. Celestina´s citat ger oss därför en anmärkningsvärd pusselbit i sitt vittnesmål om där nöjdhet kan omvandlas till stress.

För att återgå till Bengt-Johnny, kommer nästledes två långa citat. De hör ihop då han ger oss exempel på det så kallade fladdertänksfenomenet via utläggen. I vårt ganska ingående samtal om stress bad jag honom vid ett tillfälle att elaborera kring hur han upplever sig själv att han är när han är stressad. Bengt-Johnny berättar villigt och i ett raskt tempo att;

*”Jag känner att jag tappar lite en del kontroll över min disciplin och min förmåga att vara rationell eller vad man ska säga. Förmågan att fokusera blir otroligt mycket sämre. Det blir så här fan....nu måste jag verkligen bli klar med de här grejjerna. För om jag inte blir klar nu, så kommer jag bli ännu mer stressad. Jag dricker kaffe, jag behöver mer energi, jag dricker cola. Men jag har inte tid att kaka. Jag kastar i mig en hamburgare. Det blir hela tiden de här genvägarna som leder till ett sämre state menn som känns otroligt jävla smart och viktigt just då...om jag inte gör det här då funkar jag inte alls. det blir verkligen...då utnyttjar man inte riktigt sin tid. Man sitter och fladdertänker över natten och så inser man att jag kan inte tänka mer...jag gör någonting annat. Så sitter man och fladdertänker över det...nä jag kan inte fokusera mer...man bara hoppar mellan massa grejjer.”*

Inlägget ovan ger oss mer ”ledtrådar” till en mängd samverkande faktorer. Dels erbjuder Bengt-Johnny oss en definition av stress i form av att vara ofokuserad, irrationell och en upplevelse om att tiden går flackande samt lite för snabbt i relation till hans pacemaking. Men även ett uttryck för vad det är för värderingar som får företräde. Värderingen i fråga handlar i detta fall om att vara effektiv. Denna värdering kring effektivitet och kvaliteten om att vara effektiv anser jag idag vara en direkt samhällsspeglning i vad som krävs, begärs och åtrås i många arenor. Det lustiga i sammanhanget är att Bengt-Johnny försätter sig själv under samtalets gång in i ett slags fladdertänkstillstånd. När Bengt-Johnny fortsatte sin elaborering exemplifierade han fladdertänket i både ord och handling med;

*”Säg att man kommer hem och känner sig alldeles utmattad. Helt så där...men ändå så känner man det här...jag kan inte slappna av. Jag måste fortsätta...måste kötta på. Det är den känslan som är så här...det är sällan man tänker...varför kan man bara inte slappna av för? Borde man inte bara ta det lugnt? För att liksom varva ner och ta ett nytt andetag. Man ba...näe...det är som att varva en motor...man bara kör kör kör!! Man tror att när man har gjort de här sakerna som man kommer ur da buzz. Så kan det ju vara, men du kommer inte lösa dem fortare i det state du är. Tvärtom. Det blir att du är i det längre...i ett dåligt tillstånd. Om du inte så här...ok jag kan inte göra de här. Ok...ta det åt sidan. Men det är sådant som... Jag är väldigt... jag känner just att jag har sån...att man både har att göra klart saker och perfektionist som traits. Så blir det ju...ställer höga krav på mig själv. Vissa kanske hade varit nöjda med någonting. Men jag är inte det. Så jag måste fortsätta tills jag känner att jag själv är nöjd... och det är samma sak på jobbet. Det finns de som säger det här är good enough, jag ba...nä så länge jag tycker det inte riktigt är det som jag hade strävat efter så...så är inte jag nöjd iallafall. Bilden av vad man vill göra skiljer sig från vad man har möjlighet att göra. Det är klart att man kan se pga omständigheter så är det här det bästa som går att göra. Det kan jag verkligen ändra en...om jag vet att det inte finns någon anledning som inte skulle klara det bättre, förutom lathet....då är det så här...suck...näij! då kan man lika gärna...då skulle man inte ens ha börjat in the first place.”*

Det är således via en värdering kring effektivitet som villkorar hans handlingsutrymme, vilket mynnar ut till en stressreaktion. Detta har konsekvens i vilka krav han ställer på sig själv och därmed även definierar ett vägval åt honom. Den tråd som börjar nystas fram visar för oss att det existerar ett samband mellan stress till en vilja om att röra sig framåt, att känna oro, vara disciplinerad och effektiv.

Minerva, en belevad dam som befinner sig runt övre femtioårs- åldern, sjukskriven sen ett par år tillbaka för depression, kämpar med att få ihop en stressfri vardag. Med en lång erfarenhet kring vårdande yrken sadlade hon om till att bli textöversättare och tampas idag med känslor om att inte känna sig attraktiv i arbetsmarknaden längre. Under intervjutillfället med henne, som utspelade sig hemma hos mig i vårt vardagsrum med min hund en fredag eftermiddag, så frågade jag henne vid ett tillfälle om hon kände sig mer stressad idag än när hon var arbetsför? Hon svarade mig med;

*”Näe inte....inte... mnjae en bra fråga i och för sig. På ett sätt är jag mer stressad för jag har mycket mer tid att tänka. Det som är skönt med jobb är när man kommer hem så har*

*man den där känslan om att man har gjort någonting bra. Men rent allmänt...förutom det här med ekonomin så känner jag mig inte superstressad alls som jag gjorde när jag jobbade. Då var det så mycket annat som var på gång med relationen. Med barnen var det grejjer också.”*

En mer problematiserande bakgrund framträder således. Vi får ta del av att stress har ett flertal dimensioner varav en är ekonomisk betvingad och en annan är känslomässig. Det jag vill lyfta fram är att känslan om meningsfullhet har en koppling till en kollektiv värdering i hennes vilja om att dra sitt strå till stacken. Att vara exkluderad i sitt sammanhang och handlingsutrymme frammanar stress och detta tycker jag bottenar i ett sammanhang där vad som värderas i kollektiv mening spelar roll.

Avslutningsvis i detta första empiriska kapitel har jag påvisat om hur stress synliggörs via Celestina´s, Bengt-Johnny´s och Minerva´s berättelser. Vad de lyfter fram via deras vittnesmål är att det kan vara svårt att tillåta sig vara kvar i en nöjdhetkänsla och att en vilja om att gå framåt tar över istället. En känsla om att hitta meningsfullhet har en koppling till att vilja bidra med något och detta mynnar ut till värderingar om att vilja prestera, vara disciplinerad och effektiv. Värderingen om att vara effektiv får således företräde och detta är en grogrund för oro samt stress. Stress i sin tur har en relation till ekonomiska förutsättningar samt uppfattningar om tid.

### Att prioritera sig själv eller andra

I relation till upptäckterna om fynden i föregående kapitel, lyfter jag fram härnäst de villkor som kringgärdar studiedeltagarnas stressupplevelser i relation till effektivitet, ekonomi och tid. Men förstledes vill jag återanknyta till Anders Hansen´s definition om stress och påminna om att det existerar en affektiv dimension kring vad som gör oss stressade. Värderingen om effektivitet och svårigheten att vara kvar i nöjdhet har en direkt koppling till hur amygdalan genom brandvarnarprincipen drar igång processen med HHB-axeln. Det är denna process som gör att vi inte nöjer oss, utan går ut istället och jagar efter nästa kick, nästa like och nästa bekräftelse (Hansen 2019:36, 41). Således diskuteras härnäst om hur värderingen om effektivitet skapar och definierar ramar som mynnar ut till villkor som definierar stress. I detta kapitel påvisar jag om hur dessa ramar definieras.

Diskursen kring effektivitet får oss i detta skede att rikta in vårt sökarljus till att ifrågasätta vad det relaterar till. Nämligen de sociala och ekonomiska förutsättningarna som omhöljer

studiedeltagarna. På vilket sätt kan dessa ting pålysas om att de spelar en roll i sammanhanget? Svaret till det bottnar i att värderingen kring effektivitet har rötter i industrialisering och i sin tur en koppling till dagens digitalisering. De digitala verktygen och plattformarna som existerar idag förespråkar gärna om en nödvändighet kring effektivitet, vilket ger oss anledning till att undra över vilken roll individers tidsuppfattning kring dessa plattformar och verktyg har?

Med detta i beaktande så ämnar jag att återvända till Celestina´s intervjutillfälle. I vår diskussion om stress så frågade jag henne vid ett tillfälle om vilka slags betingelser som stressar henne? Vad gör henne stressad? Hon redogjorde för mig med sin lugna röst och i ett lugnt tempo;

*”Nämen som sagt i jobbsammanhang så är det brist på struktur, strategi, beslut och sånt. Eller när folk bara inte tänker, vilket har ju att göra med strategi osv. jag är väldigt organiserad på jobbet. Eller försöker att vara det iallafall. och blir väldigt störd när andra inte är det, eller lämnar in ofullkomligt material och sådana saker. allt sånt som gör att jag får mer jobb för att någon annan slarvat, det är en stor stress och en irritation. sen har det mer blivit en irritation än stress iom att jag bara ser på det här....såhär...gör om gör rätt. liksom, om jag kan. stress blir det ju när min chef säger, nämen prioritera inte det utan du får trola. då blir det en stress istället för en irritation.”*

En ny ledtråd presenterar sig således här. Nämligen en önskvärd kvalitet i form av god organiseringsförmåga. Både effektivitet, organiseringsförmåga och multitasking är alla väldigt bra kvaliteter och de leder ofta till bra och önskvärda saker. Men i detta sammanhang har deras åtråvärdhet och önskvärdhet eskalerat in sig i en sorts absurdum och gått över en gräns som blir svår att hantera.

Brolle, den hundälskande rockentusiasten. Född i Värmland, bosatt i storstan, med en relativt nyligen stressrelaterad stroke, separation och lunginflammation bakom sig, går resonemanget vidare i värderingen om effektivitet. Han är numera tillfrisknad, arbetar för fullt men tampas däremot med tinnitus. När jag diskuterar med honom i sällskap med min hund i vårt vardagsrum, en tidig vardagskväll om vad som har stressande åverkan på honom. Så svarar han aningen försynt med; *” I jobbet upplever man ju stress. Det är både positivt och negativt. Ibland kan man ha för lite att göra. Sen kan det vara för mycket att göra. Det är svårt liksom att få någon balans i det hela.”* När jag frågar honom om han tycker det är viktigt att känna att få saker gjorda, att göra något meningsfullt av sin dag när man går upp på morgonen, svarar han med; *”Så kan det kännas ibland. Att få något utträttat i livet. Åtminstone när man jobbar så är*



*det bra om man har gjort någonting. men det kan var samma när man är ledig. Man vill ju göra någonting på dagen också. Inte bara ligga inne hela dagen.”*

Vad Brolle säger egentligen, är att det är inte ok att göra ingenting. Kan det vara så att det är tabu att tillåta eller skapa utrymme för sig själv i den mening att man inte sysselsätter sig med någonting? En annan intressant iakttagelse som Brolle påvisar genom sitt utlägg är att han pläderar och resonerar med en förhållning till någonting. En sorts tredje närvarande som ger sig till känna. Denna närvaro ämnar jag att återkomma till.

Vid intervjutillfällena hos mina studiedeltagare frågade jag dem vid ett tillfälle om vad de ansåg vara bra kvaliteter hos människan. Vad skulle de anse som önskvärda egenskaper hos individer? Jag gjorde detta så jag kunde få mig en bild i om vad som omsluter och hur relationen såg ut till deras värdering i sammanhanget. Exempelvis Chuck-Willy, gift trebarnspappa, butiksarbetare som sadlar om till snickare, värderar att man ska värna om andra människor och sin omgivning. Att inte vara så egoistisk. Detta spelar roll i sammanhanget då det speglar om studiedeltagarna känner sig väl eller illa till mods i deras handlingsutrymme i konkreta situationer relaterandes till stress. I Chuck Willlys fall mynnar det ut i om att bry sig om sin omvärld och medmänniskor. Om han hamnar i situationer där den hegemonin representerar en motsatt värdering, så finns det en god chans att detta skapar stress eller frustration. Under intervjutillfället hemma hos mig i vårt vardagsrum tillsammans med hans yngsta son, Tony-Jimmy, gav han mig exempel på detta genom att berätta hur det kan se ut en dag på jobbet för honom i butiken;

*”Folk är för egoistiska liksom. Tänker på sig själva bara. det ser man ju också i butik. oj, var det jag som hade ner det där...aja...och fortsätter att gå. istället för att, oj förlåt, var det jag? jag kan ta upp det iallafall. jag lägger det bara där. du behöver inte vika in det utan bara lägg det bara...”*

Betingelser som bottnar i egoism får således Chuck-Willy att känna sig otillfreds. Den annars harmoniskt utstrålande trebarnspappan redogjorde vid ett flertal tillfällen att han inte var speciellt stressad i dagsläget och när jag frågade honom om han upplevde att det fanns några normer eller rättesnören som han kan irritera sig över eller blir stressad av, så svarade han med ”mnjae”. Vid ett flertal tillfällen under intervjutillfället gav han uttryck om att vilja hjälpa andra och en värdering kring att inte vara egoistisk. Som jag nämnde i förra kapitlet, så träder härmed en dynamik fram kring förhållning till en tredje närvarande som påverkar både upplevelse och handling. Chuck-Willy ger oss exempel på detta genom sin berättelse;



*”Det här är ditt jobb, men vad gör det om du tar upp den där tussen och ger det till städaren...ja han är städare, det är hans jobb. Ja men...du kan ta upp den där...det går. Du behöver inte göra det men...en del är såhär...HAN ska göra det...man ska ifrågasätta allting. det har blivit mer...tror jag...att det här är "jag"...min space. jag har rätt till det här. det här är mina pengar. det handlar inte bara om att bara för att jag har mycket pengar så ska jag dela med mig av dem,...man kan istället dela med sig av medmänsklighet eller tänka på andra.”*

I detta fall tilldelar Chuck-Willy egoism till hegemonin och positionerar sig själv utanför. Hans utlägg bildar därav en ekvivalenskedja kring egoism som kontrasteras mot en kedja om altruism. Kedjan för egoism enligt ovan utlägg som tilldelas hegemonin består således av en identitet som ignorerar-peka på andra-frånsäger ansvar-ifrågasättar-kräver-tar. Det motsatta som är mer förenlig med Chuck-Willy bildar en altruismkedja bestående av att uppmärksamma-självreflektera-ta ansvar-acceptera-eftersänka-ge.

När jag läste dessa kedjor och reflekterade över dem funderade jag en bra stund över mig själv, mina vanor och mitt beteende. Med handen på hjärtat känns det självklart att man vill stå för altruismkedjans attribut, men jag måste erkänna att ofta till vardags så gör jag inte det. Jag går förbi tiggare utan att ge dem något, plockar inte upp efter andra om jag ser att de skräpar ner, funderar över mina rättigheter om jag känner mig kränkt och vill ge igen. Chuck-Willy har gett oss exempel här på vad han anser är norm och vad han inte vill stå för. Därav har han avhöljt ytterligare en ledtråd i om att vi bör problematisera kring egoism. Ginzburgs ledtrådsparadigm fortsätter.

Chen-Chen, Kung-fu mästaren från norr, bosatt i Kina i ett antal år, numera återvänd till Sverige, ger även han uttryck för en liknande värderingsproblematik. Denna man, numera gift och småbarnsförälder, har gett avkall på sitt yrke som gymnasielärare och valt ett liv i enlighet med hans dedikation till österländsk filosofi med bland annat egen verksamhet och studenter runtom hela landet. Intervjun med Chen-Chen i hans verksamhets lokaler präglades till viss del av entusiasm och var även ett kärt återseende, då jag för ett antal år sedan var en gammal elev till honom. Under intervjutillfället frågade honom om vilka kvaliteter han värdesätter och vad man bör eftersträva som person. Chen-Chen berättar i likhet med Chuck-Willy om värderingar kring att ge av sig själv och att inte uppmuntra egoism. Dock ger hans vittnesmål oss ytterligare en dimension i form av ett globaliserande element genom berättelser om egoism från andra sidan jordklotet. Han berättar för mig att;

*”Min fru är från Kina och jag spenderar väldigt mycket tid i Kina. Där finns det andra typer av värderingar än som finns här. Det kan skilja sig från familj, det kan skilja i landet, vilken stad man är i, i fråga om vad man tycker. Men i det jag håller på med och med träningen och allting, så finns det delvis den daoistiska kultiveringen som en del när man bor i de här templen. Där man ska lära sig vad som är bra och hur man är en bra människa. Där finns det en filosofi som handlar väldigt mycket om att man måste lära sig släppa sitt ego. Att egot inte får stå i vägen för det man gör. När man har lyckats med det och inte drivs av de egoistiska.... de dåliga som enklaste lustar och begär som kommer snabbt. Men samhället styrs ju väldigt mycket av dem och det uppmuntras. Det är mycket sådär med facebook och instagram och sånt som är byggt på en slags egoism där man ska samla bekräftelse.*

Efter en stunds reflektion fortsätter han sedan med;

*”Sen har man det gamla Kina mot det nya Kina, där det nya Kina är extremt....åt ett annat håll. Nu handlar det liksom om ekonomiska intressen och att en bra person är en person som tjänar mycket pengar. Den kinesiska kulturen som vi tittar på och tänker "wow, vad de kan" och asiatisk filosofi, tänkandet osv...det finns inte i Kina. Utan där handlar det liksom om att du ska vara just stark och för att du måste kunna ta emot konkurrensen från alla andra. För att kunna göra det, så måste du se till ditt eget bästa före alla andra....att man ska se till sitt. Man ska skita i de andra. Man ska inte hjälpa andra, man ska hjälpa sig själv för det är enda sättet att komma dit du vill.”*

Det finns en mängd samverkande faktorer i citaten ovan av intresse och det jag vill lyfta fram är hur tydlig anknytningen i värdering mellan individ och samhälle blir. Jag vill att vi funderar över vad det är för något som vi uppmuntras till i produktion och reproduktion som önskvärda egenskaper strukturellt. Vad Chen-Chen´s utlägg vittnar om är att sociala media uppmuntrar egoism och bekräftelsesökande, men även en historisk social aspekt om vilka föreställningar vi har om Kina samt dess kultur. Ledtråden här pekar dels på en förhållning till om hur saker har varit förr i kontrast mot nu, men också om att vi bildar oss uppfattningar genom villfarelser. Således en falsk medvetenhet i kontrast mot en reell verklighet.

En av de centrala tankarna hos Louis Althusser inom strukturmarxism var att uppmärksamma sambanden mellan subjekt och ideologi. Chen-Chen´s reflektion kring sociala media ger oss anledning här att sätta det i relation till en interpellationsprocess. Ur en Althusserisk ansats skulle man då kunna påstå att statsapparaterna verkar genom facebook och instagram och rekryterar individen ideologiskt genom att appellera till individen i sin värdering om egoism

och bekräftelse. Sanningen här anser jag vara någonstans mellan Althusser, Foucault och Laclau & Mouffe. Det är ganska tydligt att det är diskursivt betingat och att individen blir determinerad av en struktur utan att det för dess skull behöver bära ideologisk prägel. Dock går det inte att fränse att det finns ekonomiska och kapitalistiska faktorer som samverkar och hjälper till att uppmuntra egoism och självbekräftelse. (Winther Jörgensen & Phillips 2000:21-22, 24).

För att illustrera detta ytterligare och sätta det i relation till Chuck-Willy, så kan vi skapa nya ekvivalenskedjor om egoism och altruism efter Chen-Chen's definition. Hegemonin tilldelas här till en röst som uppmuntrar att bejaka ego-bejaka lust och begär-samla bekräftelse-tjäna pengar-vara stark-vara konkurrenskraftig-sätta sig själv i förarsätet-strunta i andra-självförverkliga. I och med detta så har Chen-Chen särskilt sig från detta med en ekvivalenskedja om altruism bestående av att tona ner ego-bestrida lust och begär- släppa behov av hävda -antimaterialist-våga vara svag-samarbeta-prioritera andra-visa medmänsklighet-ta det lugnt.

När jag rannsakar mitt eget beteende igen, så fortsätter trenden att jag gärna vill se mig på altruismsidan, men befinner mig i handling mer runt egoism. För att knyta an om vad som definierar individers handlingsutrymme, gestaltas mitt rörliga sökarljus sig in i en fråga i jakten på nästa ledtråd. Nämligen, skiljer det sig hos många det man vill göra från det man gör i handling?

Vid ett tillfälle frågade jag Bengt-Johnny under hans intervjutillfälle om han tyckte att han levde ett stressigt liv. Jag frågade även om han kunde ge exempel på saker som motarbetar stress för honom och som får honom att slappna av. Således påbörjades ett samtal om eskapism. Han redogjorde för följande;

*”Eskapism är jätteviktigt för avslappning och för att må bra. Det upplevde jag för inte alls länge sedan när jag spelade ett spel. Jag kände bara att fan nu blev jag helt avslappnad när jag kom in i den världen och bara släppte allting annat. Sen komma ut och känna bara fan vad skönt, jag har liksom fått en vila i det här. Så eskapismen är jätteviktig, men om eskapismen blir som en oändlig...det bara går på...du kan gräva ner dig i det där. och särskilt om det blir sådär, det är så mycket media backlogg som blir såhär. Den ska du också ta hand om. allting blir ju...de här dagarna, timmarna du har per dag...vad är det som måste ge vika för att du ska hinna göra allt det du skulle vilja göra?”*

Subjektifiering eller interpellation gör sig även här till känna. Tankarna leder på något sätt till att vi lever i en sorts muterad kapitalistisk självhävdande entitet till värld. Vad Bengt-Johnny beskriver är på något sätt symptom för ett diskursivt representationssystem baserad på om man nu tar en marxistisk ton, ett falskt medvetande. Representationen i detta fall anser jag inte vara något uttalat som en statsmakt, person eller kollektiv, utan i form av en okänd entitet vi förhåller oss till och agerar efter. Entiteten påverkar allas handlingar, men ingen vet riktigt hur. Vi kanske vill vara empatiska, hjälpsamma och stå för goda värderingar, men om förutsättningarna för det saknas i vardagen, mynnar detta ut till upplevelser om stress. Det vill säga att när föreställningen om vad vi värderar, vill och försöker göra, inte kan gestaltas eller omsättas till handling, så uppstår stress.

I vidare mening har dock citatet ovan av gett oss nästa ledtråd i vårt sökande. Nämligen om vad blir konsekvenserna när utbudet aldrig tar slut? Vad Bengt-Johnny precis gett exempel kan vara symptomatiskt för många sammanhang. Vad händer när det som ursprungligen är menat att motverka stress och få oss att varva ner istället blir föremål för stress? När möjligheterna är oändliga och de digitala redskapen som existerar uppmuntrar oss till ett maximalt användande. Kan vi upprätthålla ett vettigt tempo i vår pacemaking när det från så många håll uppmuntras till att spendera "tid" och förvanskas till en sorts valuta gentemot utbud mot tjänster? Diskursen om i hur man väljer att spendera sin tid tenderar tydligen att sammanväva egoism med kapitalism. Vad jag vill säga är att i likhet med vad Hylland Eriksen lyfter fram i "Ögonblickets tyranni: snabb och långsam tid i informationssamhället, att samhällen tenderar i sin utveckling att bli mer och mer abstrakta. Värderingen om effektivitet har rötter i den industriella revolutionen och knyter samman tid och pengar allt tätare (Hylland Eriksen 2001:56, 67). Hur man väljer att spendera sin tid koloniserar därför in på något sätt in i individen om att vilja maximera sin erfarenhet. Det blir på något sätt självklart att man ska "ta till vara" på sin tid. Inte låta dagen gå till spillo. Få ut det mesta av saker och ting. Det universileras på så sätt att vår brandvarnare går igång på lite allt möjligt. Våra system är igång på stress ständigt och vi märker inte ens av det för det har blivit naturligt att vi ska söka, maximera och effektivisera. Även när det är ett aktivt motstånd, som exempelvis en mindfulness-retreat. Då är den förlagd till en helg, anpassad efter samhällets behov snarare än individen.

Bengt-Johnny ger oss mer belägg för resonemanget när vi diskuterar om skivsläpp, turnéer och om att försöka hitta tid till att bara vara mitt i allt detta. Han berättar att;

*” Nu har det ju liksom lugnat ner sig lite med all musik. När det var som värst...Sven-Alfred hade ju också gått förbi...in också i någon sorts...pratade med honom om hur man spenderade sin tid så att säga. Så kläckte han ur sig, måste du göra allting då?”*

Måste man? Detta tror jag har en oerhörd roll i som drivkraft hos många. Man måste ta vara på sin tid, man måste maximera, effektivisera och göra det mesta av situationer. Esmeralda, en produktansvarig gift tonårsmor, axlar för tillfället ansvar över en dubbel yrkesroll samt ett hus och sommarställe tillsammans med sin man. Med skinn på näsan och ett till synes oändligt tålamod, ger hon intrycket av att det är få saker som kan stressa henne. När vi diskuterade om hur hon relaterar till stress hemma hos mig i vårt vardagsrum en blåsig novemberkväll, med en kopp kaffe i knäet och en sniffande hund i bakgrunden. Frågade jag Esmeralda vid ett tillfälle om hon kände att hon upplevde att hon måste ta till vara på dagen, att fånga dagen. Hon svarade till mig på hennes lugna och entusiastiska sätt att;

*”Det kan jag oftast känna av på helgerna. Att man vaknar upp och känner man liksom...ooh. Man har förväntan nästan att nu är man äntligen ledig. Nu ska jag ta till vara på och göra det, det,det,det,det och det. Dels ta till vara på och ...inte vet jag...rensa upp, eller fixa till eller få ordning på något som man ska göra eller kratta någon löv eller inte vet jag. Men saker man vill få gjort som man inte har hunnit göra under veckorna eller inte prioriterat, beroende på årstid. Men annars att ta till vara på just en sån här lång frukost känner man att man borde ta till vara på. Eller göra något roligt och ta till vara på dagen...eller ta till vara på att det är ljust ute och gå ut i solen eller såna delar.”*

Börje Hanssen's rörliga sökarljus via Carlo Ginzburg's ledtrådsparadigm fortsätter att vara till stor hjälp och via Esmeraldas utlägg ovan kan vi här få syn på att det faktiskt existerar en kamp om att vad man känner att man "borde" göra och vad man vill göra. Resonemanget ökar dock i komplexitet då vi bör fråga oss vi själva i kontroll egentligen av våra tankar, känslor och begär? Om Althusser's syn på hur en interpellation skulle verka genom ovan citat, så skulle Esmeralda i form av ett subjekt vara oförmögen att göra motstånd. Jag skulle vilja säga att hon gör ett motstånd, resonemanget illustrerar. Däremot så anser jag att den struktur hon relaterar till inte är en statsapparat, utan en diskursiv praktik. Nämligen en diskurs om förväntningar att fånga dagen, carpe diem.

I summerande mening har detta kapitel illustrerat att de villkor som definierar effektivitet mynnar ut till en diskussion om egoism och att studiedeltagarna är interPELLERADE av en diskurs om att fånga dagen. Värderingen om maximering tenderar att omvandla tid till valuta, vilket medför en kapitalistisk förhållning till omvärlden. Effekten blir därav att vi lever i en värld med

ett ändlöst utbud där olika aktörer slåss om att spendera tid hos dem. Detta skapar ett behov hos individen om att skapa ett eget utrymme i form av eskapism. Det paradoxala är att de verktyg i sammanhanget som är ämnade för att få individer att varva ner får motsatt effekt i manifestationer av stress. Vilket relaterar till ett spänningsförhållande omkring vad man "vill respektive "bör" göra i handling.

### Tråkighetens meningsfulla villkor

Härnäst påvisar jag vad de definierande villkoren bakom studiedeltagarnas stressupplevelser relaterar till. Jag för resonemanget vidare genom diskurserna vad man "vill" respektive "bör" göra till en relation om arbete och tid. Via deras pacemaking illustrerar detta kapitel att uppfattningar om tid och rum är under förhandling och föremål för att förskjutas i mening. Den behållning deltagarna har i sin tidsuppfattning korrelerar inte riktigt med vardagslivet och därav uppstår det en friktion i deras relation till den vedertagna 40-timmar arbetsveckan.

Chuck-Willy, trebarnspappan från en grönskande förort i en svensk storstad, beskriver sig själv som relativt ostressad. Denna medelålders man, som har arbetat i butik i många år är en passionerad musiker, gillar att pyssla och att vara kreativ. Han sadlar om från butik till att bli snickare och känner sig generellt mer nöjd och tillfreds i livet. Trots hektiska dagar fyllda med lämningar och hämtningar av barn, rå om dem och att arbeta, så upplever jag honom som harmoniskt och han berättar att han uppskattar när han får lite tid till över och sitta och pyssla med hantverk, musik eller något annat kreativt innan han går och lägger sig.

Vid ett tillfälle under intervjun frågade jag Chuck-Willy om han fick en chans att strukturera om sin tid som han rår för, utan någon som helst förhållning. Hur skulle en sådan tillvaro kunna se ut? Så svarade Chuck-Willy mig med;

*" I bästa världar är det att man skulle jobba 4 dagar, vara ledig 3, eller vinna på lotto och vara hemma hela tiden. Men den är ju också lite obefintlig. Men om man säger att det skulle funka att jobba 4 dagar, vara ledig 3. det skulle kanske vara det mest ultimata "*

I en vidare diskussion om vad som känns meningsfullt och icke-meningsfullt att lägga tid på, så svarade han med;

*"Meningsfullt är ju absolut familjen, men också vissa saker inom familjelivet kan också vara bortkastat. Man behöver inte göra allting tillsammans alla gånger heller. Man behöver inte sitta med varandra stup i ett bara för att man är hemma. Där kan man göra*

*saker åtskilda lite även i hemmet. Sen är det ju egentligen likadant inom fritiden. Kan ju också vara så. Typ om man bara ser, nu kommer jag in på detaljer i och för sig, men säg repa tex. Ibland är det nödvändigt, ibland är det kul ibland känns det väldigt harvande....känns inte som om man behöver det. då är det bättre att man...i så fall att man hade skrivit musik istället”*

I relation till tid, parlamentarerar Chuck-Willy åter igen sin sak för en sorts tredje närvarande. Här ger den sig själv till känna via hans uttalande om att skapa en mer meningsfull tillvaro och om vi kontrasterar hans senare inlägg mot det förstnämnda, så kan vi via vårt sökarljus se att närvaron presenterar sig själv här som 40-timmars arbetsveckan. Den vedertagna arbetsveckans hälsningsfras erbjuder oss därmed ett tillfälle att problematisera omkring normalitetsuppfattningar och om hur tid bör spenderas. Chuck-Willy's citat avhöljer därmed en ledtråd i form av en relation mellan tid och meningsfullhet. Det är i denna relation som en manifestation av stressens villkor exponeras. Diskursen om vad som är meningsfullt att lägga tid på vilar i detta fall på två normalitetsuppfattningar som går i krasch med varandra. Vad man ”bör” göra innehåller dels ett uttryck för en norm om att leva ut sina lustar. Dels om en norm om att göra rätt för sig. Detta hänger ihop med tidigare resonemang gällande egoism kontra altruism samt effektivitet kontra sysslolöshet. En intressant tanke är att fundera över om detta är ett uttryck för att vi befinner oss i en skärpunkt för ett paradigmskifte kring normalitetsuppfattningar?

Jag frågade även Bengt-Johnny vid hans intervjutillfälle om hur han såg på sin tillvaro, samt vad som var meningsfullt för honom. Om han fick chansen, hur skulle han eventuellt strukturera om sin tid han rör över? Efter en stunds reflektion, replikerade han mig med;

*”Kanske mer timmar per dag under 4 dagar. Kanske istället för 5. 3-4. att man har kortare tid av...korta sjok av ett fokus som man sedan kommer ur. För jag tycker att helgen räcker inte ofta...i alla fall för mig som är under, som jobbar med saker som är...kräver en väldigt stor koncentration och fokus. Så blir det här när man ska gå hem, det blir som ett avbrott i det. och sen när helgen kommer så känns det inte riktigt som om man hinner kliva ur bubblan. Det är kanske runt söndagen som man kommer ur bubblan. Då kanske det är bättre att jobba 24-7 i tre dygn och sen ha fyra dagar att släppa det.”*

Han ger oss här ett till exempel på en förhållning till en normaliserande referensram och förutom 40-timmars arbetsveckan, inbegriper detta även en förhållning till lönearbete. Detta anser jag är vad de allra flesta av oss omsluts av och vad som definierar de flesta individers handlingsutrymme. En banal observation möjligtvis. Men om vi påminner oss själva om vad



det innebär att använda sig av ett rörligt sökarljus samt ledtrådsparadigmet, så bör arbetsveckan och lönearbete hamna under lupp i strålkastarljuset. Ernesto Laclau & Chantal Mouffe diskuterar i ”Hegemony and Socialist Strategy: *Towards a Radical Democratic Politics*” från 1985, att inom politisk diskursteori, är ofta de saker som vi inte längre ifrågasätter tilldelade att vara objektiva. Men dessa är egentligen avlagrade diskurser och det vi bör beakta är att det kanske är normalt nu med en femdagars-vecka, men det har inte alltid varit på detta vis. Förmodligen kommer denna struktur att bli föremål för strid igen och återigen bli politiskt betingad (Winther Jørgensen & Philips 2000:40, 43).

Bengt-Johnny’s berättelse kan då i jämförelse med Chuck-Willy’s anses tillsammans vittna om ett motstånd som infinner sig mot den gamla hederliga arbetsveckan. Friktionen om rytm och tempo ter sig anmärkningsvärd i deras pacemaking och när jag frågar Bengt-Johnny vidare om hur skulle han göra om han kunde strukturera upp sin tid själv. Svarar han mig med;

*”Jag tror att det är jätteviktigt att kunna kliva utanför dörren på morgonen. Vara någonstans och göra det man ska och komma tillbaka. För att om man är hela tiden hemma och jobbar, så märker du ingen skillnad. Vissa tycker det är asskönt att ha det så, men jag gillar att ha specifika miljöer för det jag gör. jag tycker om att jobba hemma också, men jag försöker få det att inte bli...energi att här jobbar man. det är precis som att man har ett sovrum...här sover man”*

Detta utlägg suddar på något sätt ut uppfattningar om tid och rum ut och förhållningen blir diffus. En sorts äldre norm för en dialog med en nyare via en diskurs om vad som är hälsosamt i dialog med vad individen själv vill göra. Genom de tidigare citaten går det lättare att argumentera för att vi bör se över vårt leverne och anpassa oss efter den tidsanda som existerar. Men det sistnämnda utmanar föreställningar om tid/rum betydelse för mental hälsa och hållbarhet. Visst har många idag förutsättningar för att kunna arbeta hemifrån, men vilka psykosociala konsekvenser får detta för individen? Ett högst individuellt ställningstagande naturligtvis, men det är via denna diskursiva process som Bengt-Johnny exemplifierar det kontingenta i individens beroendeställning (Jørgensen & Phillips 2000:50). Han värderar att gå ut från sin hemmiljö, ha specifika miljöer för sina sammanhang och genom det rå om sin energi samt välbefinnande och därmed även motverkar stress.

Men för att återgå till arbetsveckan samt lönearbetets inverkan så måste vi erinra om dess bakgrund. Den klassiska arbetsveckan har en relation till om hur tidsdisciplinering utvecklats genom tid samt till en puritansk etik (Thompson 1983, Weber 1905). Fasta arbetstider på en



fast arbetsplats är något som gärna skapar en värdering om ekonomisk trygghet och Bengt-Johnny's förhållning i ovan citat är således interPELLERAD av diskursen om ekonomisk trygghet.

Om vi föreställer oss och tittar på dem som är arbetsförmögna idag i stort, så slår det mig att samhällsutvecklingen går så pass snabbt att vi som människor inte riktigt hänger med och kämpar för att hinna hitta anpassningslösningar i tid. Digitaliseringen har medfört oanade och i visst anseende oändliga möjligheter, vilket är problematiskt vad gäller stressutvecklingen. Aldrig någonsin i mänsklighetens historia har samhällsutveckling accelererat lika fort som de senaste hundra åren och med detta i åtanke, så är det inte konstigt att sjukskrivningar relaterandes till stress är betydligt mer vanligare idag än tidigare. Min parallell är att om vi ser på de som är arbetsföra och antar att de är interPELLERADE av en 40-timmars arbetsvecka, så finns det en ganska stor chans att värderingar och normalitetsuppfattningar från deras föräldragenerationer delvis går i arv. I Sverige har 40-timmars arbetsveckan varit standard sedan 1973 och var 48 timmar 1919. Det finns en förankring till den industriella revolutionen samt arbetarrörelsens framfart det senaste århundradet, vilket bör tas i beaktning i en diskussion om individens pacemaking. Bengt-Johnny's åsikt om att han tycker det är ok att jobba hemifrån men önskan om att ha specifika miljöer kan därför anses vara ett uttryck för en strid mellan de två normalitetsuppfattningarna om att leva ut sina lustar och att göra rätt för sig.

InterPELLationen om 40-timmars veckan ger även Celestina uttryck för i sin livssituation. Under intervjutillfället med henne berättade hon vid ett tillfälle om att hon önskade att hon kunde rå om sin tid mera. Att arbetsveckan skulle krympa och därmed ge upphov till mindre stress och oro då upplevelsen av hennes tid skulle hamna mer i balans och bära ett behagligare tempo. Celestina berättar;

*”Ja, nu jobbar ju jag bara nittio procent. Men hade jag inte gjort det, så hade jag omprioriterat den tiden så att jag får så som jag har det nu. Eller att man har kortare arbetsdagar. Eller kanske 4 dagar istället för fem. Så det är en grej. men det är ingenting jag kan styra. Men hade jag kunnat omprioritera det, så hade jag gjort det för att frigöra en till ledig dag. Så jag skulle kunna återhämta mig, ha mer tid med familjen, mer tid till livet liksom.”*

I E P Thompson's artikel, ”Tid, arbetsdisciplin och industrikapitalism”, utgiven i Sverige 1983, ställer författaren undrandes över om vad som händer när vi får en alltmer utökad fritid i en automatiserad framtid? Hur kommer vi att tackla all denna nya fritid som uppstår? Kommer människan att förlora sin rastlöshet, iver och att målmedvetet försöka konsumera tiden? (Thompson 1983:30). Celestinas påvisar i likhet med tidigare inlägg om en frustration kring sitt

handlingsutrymme, vilket föranleder till ytterligare en fråga i vår strävan att avhölja fler ledtrådar.

Diskussionen hittills mynnar ut till en relation mellan att försöka hitta en vettig pacemaking till diskursen om att göra rätt för sig och diskursen om att bejaka sina lustar. Hur positionerar sig således studiedeltagarna till detta förhållande? När jag intervjuade Bengt-Johnny så poängterade han vid ett flertal reflektioner om vikten framförallt inom yrkeslivet som systemutvecklare, att det handlar inte om att hitta. Det handlar om att sålla. Det är för mycket information som man handskas med idag. Att ha ett för stort utbud, för stor referensram och för många relationer är det som kännetecknar dagens dilemma, vilket även Anders Hansen påpekar i Skärmhjärnan (Hansen 2019). Om vi stannar upp och reflekterar över om hur våra biologiska stresssystem reagerar när de ställs inför detta, så skulle jag påstå att de går igång på lite alltmöjligt och för jämnat. Bengt-Johnny ger belägg för detta resonemang när jag bad honom om att ge mig sin definition på stress;

*”Just det här med att vi tappar bort möjligheten att ha tråkigt. Att ha tråkigt måste ju... är en del av återhämtningen. Vid ett tillfälle skulle ta upp något spel eller se någon serie som jag vill se. Det jag insåg när jag hade gjort listan var att jag blev stressad. så länge man bara...jag vill se en serie, så sätter jag på något. Men när jag hade gjort en lista på alla de här grejerna, så insåg jag att fan det här kommer att ta hur mycket tid som helst att beta av. och listan blev...nu är det här ett mission! När fan ska jag göra det här?”*

I likhet med hans uttalande på slutet i förra kapitlet, så tar evighetsutbudsparallellen oss in i en diskussion som avhöljer definierande villkor för stress. Att ha ett oändligt utbud innebär ju också att det försvårar betydligt att skapa förutsättningar för hjärnan att vara sysslolös. Han fortsätter sitt utlägg med;

*”Jag tror för ungdomar idag som inte har upplevt det här med att ha tråkigt och att inte ha något att göra, så blir det här väldigt speciellt. Jag menar, jag minns att det var...ja vad fan ska vi göööööra. Det finns ingenting att göra. Så är det ju inte idag. det finns alltid något att göra. vi kan sitta och kolla på serier i telefonen.”*

Hans utlägg leder därmed oss till frågan, vilka är tråkighetens och sysslöshetens definierande villkor? Jag anser att det är samma fråga som vad det är som villkorar stress men en annan dimension. Det vill säga att även detta bottnar i att försöka hitta en balans i sin pacemaking i relation till vad man vill och borde göra. En viktig fråga i detta skede är att ställa sig undrandes över om individen är medveten om att det hen gör stressar hen? Kan det vara så att de

förutsättningar som finns och det hen upplever som meningsfullt och givande, är det som stressar hen? Chen-Chen reflekterar om ämnet när jag frågar honom om vad som känns meningsfullt för honom:

*”Det är det här med balansen. så då har jag tex passen på sturebadet som är qigong-pass. som är lugna och fina. och de har blivit ett slags ankare i mitt liv också att...om jag inte gör dem...då raserar hela veckan. det är de lugnaste passen jag har pga av att hälften av eleverna är över 85. men som också behövs för min del för att inte drivas med av den här energin att bara hårdköra hela tiden”*

Som Bengt-Johnny exemplifierade i tidigare kapitel, i ett utlägg om att försätta sig i ett fladdertänkstillstånd. Så ligger det en poäng i att vi indoktrineras gärna via de bakomliggande värderingarna om inte vara nöjda, effektiva och att ha fler bollar i luften via våra affektiva drivkrafter att bara köra på. Jag tror att vi glömmer och prioriterar bort många gånger nervarvande faktorer för att det inte känns rätt där och då. Denna känsla anser jag vi inte kan riktigt själva kontrollera på grund av dess historiska, biologiska men framförallt kulturella sammanhang. Vår individuella pacemaking får helt enkelt ingen chans eller bra förutsättningar för att kunna hantera stress.

Sammanfattningvis lyfter deltagarna fram att villkoren bakom stress relaterar gärna till om hur man uppfattar tid. Diskurserna kring om vad man bör och vill göra i samröre med arbetsveckan har en historisk och social dimension som tillsammans bildar den grogrund där stress manifesteras. Där deltagarna befinner sig i affektiv mening korrelerar ej riktigt med de fysiska förutsättningarna, då anpassningar som behövs för att inte sätta igång våra brandvarnare inte riktigt existerar. De förutsättningar som finns uppmuntrar däremot värderingen om att maximera, vilket kickar igång våra stresssystem och försvårar valet av antistressande aktiviteter.

### [Kommer jag sent, så kommer jag sent](#)

Detta avslutande empiriska kapitel handlar om vad studiedeltagarna väljer att göra i sina liv, handlingar och vardag. Jag tittar närmare i om det existerar en friktion mellan vad de känner sig tvungna att lägga tid mot vad de vill göra och kontrasterar detta i relation till deras pacemaking. Jag diskuterar även om att värderingar går i arv via ett historiskt sammanhang som påverkar i vad vi upplever stress idag. Trots att de omständigheter som omsluter deltagarnas

handlingsutrymme definieras av lönearbete, så tilldelar de vad som är meningsfullt till andra betingelser.

Att försöka prioritera sig själv kan te sig som en utmaning. En tankeställare vi kan ställa oss undrande över är om varför vi ofta tenderar att prioritera att göra saker vi inte vill på bekostnad av saker vi vill göra? Vi försätter oss många gånger medvetet oss själva in i en känsla av obehag istället för välbehag. Varför? Produktansvarige Esmeralda, lyckligt gift sedan många år med tonårsbarn boendes hemma, kontemplerar fundersamt över sina prioriteringar med en kopp kaffe i handen. Det är en tidig vardagkväll, vilket är hennes favorittid under dygnet. Jag frågar henne om vad hon tenderar att prioritera och ge utrymme för i sitt liv? Lugn som hon är till sättet, försjunker hon en stund i tystnad. Efter en stund replikerar hon med;

*”jag prioriterar nog tyvärr göra det jag tror att jag borde göra eller jag tycker jag borde göra i form av en tvätt eller sådana saker. Sedan ger jag nog minst prio till att kanske träna eller göra må bra saker. I förmån för annat som jag tror jag borde göra men det kanske borde vara tvärtom”*

Jag frågade henne även i sammanhanget om hon tyckte att hon måste ta till vara på ”dagen”. Hon fortsatte med sitt lugna och reflekterande sätt med;

*”Det kan jag oftast känna av på helgerna. Att man vaknar upp och känner man liksom...ooh, man har förväntan nästan att nu är man äntligen ledig.nu ska jag ta tillvara på och göra det, det,det,det,det och det. Dels ta tillvara på och ...inte vet jag...rensa upp, eller fixa till eller få ordning på något som man ska göra eller kratta några löv eller inte vet jag. Men saker man vill få gjort. som man inte har hunnit i veckorna kanske eller inte prioriterat beroende på årstid. Eller ta tillvara på att det är ljus ute och gå ut i solen eller såna delar. Sen kan det ju vara både bra eller dåligt. Både positivt eller negativt. Det kan nästan vara så att man känner att man måste ta tillvara eller ooo nu ska jag ta tillvara. Man borde vara ute i solen eller att man känner att man inte kan titta på en film just nu för att klockan är faktiskt bara två”.*

Esmeraldas inflik kan te sig trivial, men detta fenomen får inte passera obemärkt. Vid detta tillfälle frågade jag även även om att ge exempel på saker som hon inte kan vara utan i sitt liv och hon berättar villigt om både en morgonritual med dusch och en kvällsritual med läsning. Esmeralda betonar att de är väsentliga för att hon ska kunna hitta sitt lugn och fungera under sin dag och än en gång får vi en redogörelse kring en förhållning till en tredje närvarande. Denna gång består närvaron av en diskurs i vad som är socialt accepterat beteende. Detta kan sättas i

samband med dels om normer om hur vi bör bete oss efter klockans disciplinerande rytm om dygnet. Dels en moraliserande norm. Att låta plikten ha företräde definierar i detta fall villkoren. I samspråk med det existerar det således en uppfattning kring ”när” det är tillåtet att ha fokus på ens eget välbefinnande. Vad Esmeralda ger exempel på här är ”vad” hennes tid fylls med skapar hennes handlingsutrymme.

I detta läge kan resonemanget lyftas in i Jonas Frykman & Orvar Löfgren´s verk, ”Den kultiverade människan” från 1979. Denna studie har ett samband med ovan resonemang i det Frykman & Löfgren tar upp i form av tabun. I den Kultiverade människan får vi ta del av om hur en borgerlig prydighet sakta men säkert internaliserar sig hos gemene svensk från slutet av 1800-talet utmed industrialiseringen i form prydhet, moral, verkandes genom en dimension av förpliktelser, skam och disciplinering. Som jag pålyste om i föregående kapitel om tråkighetens meningsfulla villkor, gör även detta scenario i om att värderingar går i arv. Detta arv anser jag vara en bidragande orsak till om varför vi slits mellan värderingen om att prioritera saker man vill göra till betingelser man inte vill göra. Vi är således en effekt av ett större sammanhang som sammanfogas kulturellt via historiens samhälleliga kontingens.

Chen-Chen, Kung-fu-mästaren från norrland, fokuserar mycket på att försöka få till en tillvaro som han är tillfreds med. Han sticker inte under stol med att han valt att leva ett alternativt liv där han prioriterar hälsa och välmående. I likhet med Esmeralda kämpar även Chen-Chen om att hitta en position där han vill vara och när jag frågar honom om vilka ting som är väsentliga för honom att ha i sitt liv, så svarar han mig med;

*”Just den där känslan att om jag sitter på bussen och det blir en busskö och det är någonting konstigt som händer. Så plötsligt den där extra halvtimmen som jag brukar ha försvinner. Kommer till och med sent... så blir jag inte stressad av det längre. För jag ser det inte som ett måste längre. Utan tänker det här löser sig. Jobbet kan inte vara det viktiga. Det viktigaste är inte att ta mig till jobbet just i tid. Det där kommer att ordna sig. Jag försöker ha en sådan inställning till det hela. Inte liksom att jag försummar mitt jobb eller slappar och så, men just det där att jobbet är inte det viktigaste i livet. Det där ordnar sig. kommer jag sent, så kommer jag sent”*

I likhet med Esmeralda, delar hon och Chen-Chen uppfattningen om att arbetet inte är det viktigaste i tillvaron. Men ändå är det arbetet som är det solklara de förhåller sig till när jag frågar dem om vad som är viktigt i livet. Det är en sak att ha en sysselsättning som genererar en inkomst så att man klarar sig. Men det är en annan diskussion när ett visst sätt att vara, tänka, och agera efter interPELLERAR en med förpliktelsens nödvändighet. I Ginzburgs anda frågar jag

således mig själv, är det banalt att ifrågasätta den samhällsstruktur man lever i eller är det en form av i nödvärn i sitt uttryck?

Under intervjutillfället med Minerva, den sjukskrivne hundälskaren som vill komma tillbaka till arbetslivet. Framgick det under intervjuens gång att det dominerande element som styr de villkor om vad Minerva orkar med är depressionen. Hennes dag styrs ofta helt enkelt av vad den tillåter. En intressant tanke är om hennes depression är symptomatisk med existerande samhällsklimat och om hennes berättelser ger belägg för det. När jag frågar henne om hon känner att hon måste få ut något av tillvaron, så replikerar hon mig med;

*”Jo men det tycker jag när jag har bra dagar. Har jag inte det är det mesta meningslöst. Då vill jag bara sova. Är det en bra dag håller jag på och pysslar hemma och...hittar på saker och träffar kompisar...pratar med barnen och så.”*

När jag frågar henne fortsättningsvis om vad som tenderar att få prioritering i hennes vardag, fortsätter hon med;

*”Som det ser ut nu så....men det är också humörstyr. Har jag en bra dag prioriterar jag att gå ut och gärna röra på mig mer....med någon av mina två hundar. Jag håller en tätare kontakt med barnen och sådär och försöker bara komma hemifrån...det kan man säga är prio ett när jag har en bra dag. annars bryr jag mig inte så mycket om det när jag har en dålig dag.”*

I hennes fall handlar det mycket om att för att kunna motarbeta stress, så handlar det om att komma ur sin bubbla. Att byta miljö och att få ett meningsfullt socialt utbyte. Att göra någonting som känns meningsfullt är således en viktig ledtråd. Brolle exemplifierar detta resonemang i vidare mening med sin historia. Med en stressrelaterad stroke, långvarig lunginflammation och en jobbig separation bakom sig, har Brolle utvecklat en specifik strategi för att motverka stress. När jag frågar honom om vilka saker som har antistressande effekt på honom, berättar han för mig att;

*”Ja det är promenader. Om jag antingen går långa promenader själv eller om jag simmar eller går hundpromenader. Eller går med någon annan person. Att gå är för mig det bästa. Känner jag mig stressad så går jag ut och går. Då brukar det släppa. Sen är man mindre stressad när man är 2 stycken. det är också lättare liksom. Att ha någon att prata med, uppleva saker med.”*

När vi fortsätter diskussionen frågar jag även om vilka saker känns meningsfulla för honom, så förtydligar han sitt resonemang med;

*”Det är arbete ju och liksom olika fritidsaktiviteter. Simning tycker jag är bra. Oh hundpromenader. Det gillar jag. Det är både bra för psyket och hälsan.”*

Om vi nu skapar en ekvivalenskedja om vad som villkorar stress enligt föregående kapitel, Så får vi fram en kedja bestående av Måste-förvänta-vilja-effektivisera-maximera. En kontrast till detta i form av en antistressande ekvivalenskedja ser i så fall ut enligt slippa-oförmoda-önska-ineffektivisera-minimera. Vad jag tycker mig finna i Minervas och Brolles belägg är att de exemplifierar antikedjan i sin handling. Celestina däremot belyser det hela ur en annan dimension. När jag frågar henne om vad hon skulle vilja göra för att motverka stress, svarar hon mig med;

*”Det jag gör. Att försöka identifiera när jag är stressad. Att minska den stressen och identifiera mina triggers. Och påverka dem om jag kan. Att vänja mig med dem som jag måste vänja mig vid. Vilket jag tycker, att jag har kommit enormt långt med tanke på att jag var så stressad där...på mitt förra jobb...det jag har kommit fram till sen dess. tycker jag är enorma kliv. jag behöver den här egentiden, jag behöver tanka, jag behöver sova, jag behöver ha en stabil arbetsplats och en bra chef.”*

Hon identifierar att det hon behöver för att ha en pacemaking som inte mynnar ut i stress är utrymme för sig själv, sina behov. Samla ihop sig själv och en trygghet både social och ekonomisk mening. När jag sedan vid ett annat tillfälle frågade henne om vad är det för ting som ger henne mening i tillvaron, svarar hon med;

*”Jag dras ju till att lägga tid på familj. Både nära familj och släkt. Familjen är viktig. Barn är viktigt. Jag önskar att jag...där har vi prioriteringsfrågan. Jag skulle önska att jag kunde prioritera relationen mer. Alltså dejter. Det har mer med vår ekonomi att göra. Jag hoppas att när Sirius har jobb att vi kan gå ut på middag på ett helt annat sätt. dejta oftare.”*

Skillnaden mellan Celestinas belägg i kontrast mot Minerva och Brolle är att det ekonomiska elementet inte presenterades i deras utlägg. Dock så anser jag att alla tre ger belägg för det symptomatiska jag nämnde i samband med Minervas citat. Nämligen att det deltagarna ger uttryck för som meningsfullt tenderar att inte vara förknippad med varken arbete eller ekonomi. I Vidare mening även Chen-Chen som han lyfte fram det meningsfulla via Qi-gong passens lugnande verkan i förra kapitlet. Lugn, relationer och att röra på sig i lagom takt är vad deltagarna lyfter fram och om vi gör en biologisk koppling. Så är det snarare främjandet av att skapa oxytocin, serotonin och dopamin via dessa aktiviteter som stänger av brandvarnaren, i

kontrast mot kortisol och adrenalin som startar den. Det problematiska i sammanhanget är att förutsättningarna för att starta brandvarnaren är betydligt fler än de som stänger av den i dagens samhällsklimat.

I summerande tankar har jag i detta kapitel illustrerat hur värderingar kring vad vi väljer att prioritera går i arv och verkar genom klockans inramande mekanik. Diskursen om att göra sina förpliktelser före nöje tenderar att ha en interpellierande effekt och har rötter i skam och disciplinering utmed en borgerlig värdering härrörd till industrialiseringen. Dock i kontrast mot de betvingande elementen i vardagen kretsandes kring lönearbete, så tilldelas varken ekonomi eller arbete som det som ger mening. Vad deltagarna anser vara meningsfullt kopplas till ting som skapar ro och trygghet. Det vill säga möjligheter som ger tillfällen till återhämtning, social stimuli, kärlek och att röra sig lagom.



## Avslutning

### Stressad! – en sammanfattning

Jag har i denna studie problematiserat omkring vad som får individer att bli stressade och vilka kulturella betingelser som villkorar dem. Mina forskningsfrågor har bottnat i hur kan man få syn på stress och vad som ligger bakom stress. Vad definierar villkoren bakom upplevelserna samt hur väljer deltagarna att agera efter rådande handlingsutrymme. Jag var på jakt efter svar om hur stress gestaltar sig, vad som tillskrivs till det, vad som verkar dolt och vad hela upplevelsen mynnar ut i. Min approach var därför diskursteoretisk i dialog med marxism tillämpad till ett källmaterial bestående av sju djupintervjuer. I min analys har jag använt mig av ett rörligt sökarljus i nära samarbete med ledtrådsparadigmet.

Vad resultatet av min studie visar är att det existerar en sorts tabu kring sysslolöshet. Det är inte ok att slå dank enligt de sociala regler, normer och diskurser som existerar. Vidare befinner vi oss i en värld där förutsättningar för att ha tråkigt i form av sysslolöshet inte riktigt existerar och de värderingar som får företräde gestaltas hegemoniskt via diskurser om effektivitet, maximering och att ha många bollar i luften.

Förutsättningar för att stanna kvar och kontempera i stillsamhet och nöjdhet infinner inte riktigt och det finns en mängd samverkande samhällsliga faktorer som uppmuntrar att hamna i ett tillstånd av stress. Bengt-Johnny belyser detta dilemma i exempelvis kapitel ”Att stressa eller att fladdertänka” om stress att det känns som en väldigt bra idé i stunden att ta genvägar, äta skräpmat och att köra på.

Villkoren som formar en grund där stress frodas i bildas dels av en diskurs om att leva ut sina lustar, dels en diskurs om att göra sin plikt först. Dessa två är i kollision med varandra och kämpar om hegemonisk dominans. I samband med detta spelar de materiella villkoren en kompletterande roll. Med en fot kvar i 40-timmars arbetsveckans normaliserande verkan och en fot på väg in i en rymd där tid och rum inte samverkar på samma sätt, utgör de tillsammans en plattform som förklarar varför individer är betydligt mer stressade idag än förr.

Då vi affektivt sätt inte är anpassade än i biologisk mening efter de villkor som omkringger oss, så går våra stresssystem igång för jämnan. Vi är vana att vara igång på kortisol och adrenalin, vilket har skapat en viss distans och stigmatisering kring vad som representerar det motsatta, nämligen sysslolöshet.

Att vi väljer att prioritera saker som gärna framkallar stress hos oss snarare än det motsatta har en samhällslig historisk bakgrund som bottnar i en borgerlig värdering om skam och disciplin.

Det kretsar dock ett motstånd kring detta i form av att vad som tilldelas att vara meningsfullt inte kännetecknar de attribut som hegemonin uppmuntrar. I spekulativ mening kan detta exempelvis vara en bidragande faktor till om varför det existerar ett uppsving kring alternativ medicin, hälsa och holistiska läror.

### Vidare forskning

Jag skulle tycka det var intressant att fortsätta forska i var kopplingen mellan stress, meningsfullhet och dess relaterande samhällsklimat fortsätter. Nästa steg skulle i så fall vara att djupdyka i runt stigmatisering kring sysslöshet. Hur ser man på att vara lat eller att inte vilja ha mål? Vad tilldelas som attraktiva egenskaper i kontrast mot dåliga i bemärkelsen om vad man vill göra av sitt liv. Jag skulle vilja veta mer om hur värderingar följer eller förföljer individer genom deras liv, utmed karriärer, relationer och in i pensionsålder. Hur villkorades deras liv i form av frivilliga och ofrivilliga praktiker i relation till individualism kontra kollektiva värderingar i sammanhanget.

## Källor och litteratur

### Otryckt källmaterial

#### Intervjuer

Sju stycken individuella intervjuer. Material i form av ljudfiler samt transkribering finns inom ägarens förvaring. Intervjuerna avser;

1. Bengt-Johnny. Plats – Stockholm. Datum 2019-11-16. Längd: 2 tim 32 min.
2. Brolle. Plats – Stockholm. Datum 2019-11-19. Längd: 34 min
3. Chuck-Willy. Plats – Stockholm. Datum 2019-11-21. Längd: 1 tim 8 min
4. Chen-Chen. Plats – Stockholm. Datum 2019-11-25. Längd: 1 tim 28 min
5. Esmeralda. Plats – Stockholm. Datum 2019-11-26. Längd: 1 tim 8 min
6. Celestina. Plats – Stockholm. Datum 2019-12-01. Längd: 1 tim 14 min
7. Minerva. Plats – Stockholm. Datum 2019-12-06. Längd: 56 min

#### Litteratur

Bergström, Göran & Kristina, Boréus 2005. *Textens mening och makt. Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur.

Boden, Daniel 2016. *Systemmänniskan. En studie om människan, automationen och det senmoderna medvetandet*. Uppsala: Uppsala universitet (Diss).

Ehn, Billy & Barbro, Klein m.fl. 1994. *Från erfarenhet till text. Om kulturvetenskaplig reflexivitet*. Stockholm: Carlssons

Ejvegård, Rolf 2009. *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Foucault, Michel (1974) 1993. *Övervakning och straff*. Lund: Arkiv förlag.

Frykman, Jonas & Orvar Löfgren 1979. *Den kultiverade människan*. Lund: Liber Förlag.

Fägerborg, Eva 2011. Intervjuer. I: Kaijser, Lars & Magnus, Öhlander (.red). *Etnologiskt fältarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Ginzburg, Carlo 1983. Ledtrådar: Det teckentydande paradigmets rötter. *Häften för kritiska studier*. vol. 16, nr 3: 8-39.

Gramsci, Antonio 1932. La formazione degli intellettuali. [Elektronisk] Tillgänglig: <https://www.marxists.org/svenska/gramsci/19xx/intellektuella.htm>. [läst: 2019-12-09]

- Gunnarsson Payne, Jenny 2017. Från politisk diskursteori till etnologiska diskursanalyser. Gunnarsson Payne, Jenny & Magnus, Öhlander (.red). *Tillämpad Kulturteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Hansen, Anders 2019. *Skärmhjärnan*. Stockholm: Bonnier fakta.
- Howarth David 2007. *Diskurs*. Malmö: Liber
- Hylland Eriksen, Thomas 2001. *Ögonblickets tyranni; snabb och långsam tid i informationssamhället*. 2001. Falun: Nya doxa.
- Jönsson, Bodil & Orvar, Löfgren m.fl 2005. Att utmana stressen. Lund: Studentlitteratur.
- Kaijser, Lars 2011. Fältarbete. I: Kaijser, Lars & Magnus, Öhlander (red.). *Etnologiskt fältarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Klein, Barbro 1990. Transkribering är en analytisk akt. *Rig*. 1991.2: 41-65.
- Laclau, Ernesto & Chantal, Mouffe 1985. *Hegemony and Socialist Strategy: Towards a Radical Democratic Politics*. London & New York: Routledge.
- Laclau, Ernesto 2005. *On Populist Reason*. London: Verso.
- León Rosales, René 2010. *Vid framtidens hitersta gräns: Om maskulina elevpositioner i en multietnisk skola*. Tumba: Mångkulturellt Centrum (Diss).
- Löfgren, Orvar 1996. Ett ämne väljer väg. I: Ehn, Billy & Löfgren, Orvar: *Vardagslivets etnologi. Reflektioner kring en kulturvetenskap*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Pripp, Oscar & Magnus, Öhlander 2011. Observation. I: Kaijser, Lars & Magnus, Öhlander (.red). *Etnologiskt fältarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Pripp, Oscar 2011. Reflektion och etik. I: Kaijser, Lars & Magnus, Öhlander (red.). *Etnologiskt fältarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Thompson, Edward Palmer 1978. Class Struggle without Class? *Eighteenth-century English Society. Social History*. vol. 3, nr 2: 146-150.
- Thompson, Edward Palmer 1983. Tid, arbetsdisciplin och industrikapitalism. *Herremakt och folklig kultur*. Stockholm: Författarförlaget.
- Weber, Max (1905) 1978. *Den protestantiska etiken och kapitalismens anda*. Lund: Argos.
- Winther Jørgensen, Marianne & Phillips, Louise 2000. *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.

Zackariasson, Maria 2019. Balansen mellan att uppmuntra och ställa krav. En reflektion över studenters uppsatsskrivande i relation till stress och stöttning. *Högre utbildning*. vol. 9, nr 2: 15-24.