

Stress – længsel og savn efter sig selv

Når stressede mennesker bliver bedt om at beskrive deres stresstilstand, fortæller mange, at de oplever sig som tomme hylstre. De har svært ved at mærke sig selv og deres egen tilstedeværelse i livet og de oplever i et eller andet omfang at have mistet kontakten til både sig selv og til livet. Grundlæggende lyder det som om, at de har mistet adgangen til en form for eksistentiel livsnerve.

Mennesker med [stress](#) bliver efterladt i en tilstand af magtesløshed og opgivelse - og desværre også i den overbevisning, at det er dem selv, der er noget i vejen med. I stedet for at forlade sig på sig selv - forlader de sig selv. De får ofte betegnelsen "udbrændt". Og inde bag udbrændtheden sidder typisk et ensomt menneske, der længes. Hvad kan forårsage denne følelse af at have mistet sig selv? Og hvad er det, man har mistet, når man oplever at have mistet sig selv?

Mennesket mærker sin egen eksistens igennem en psykisk konstruktion, som vi kalder "et Selv". En indre størrelse, som vi måske først lægger mærke til, når vi fyldt op af stress har mistet kontakten til det og mærker fraværet i form af ensomhed, indre uro og rastløshed - eller som en generel tomhed. Eksistensen af et selv og selvets konstruktion er kilde til mange teoretiske spekulationer. Men der er ingen tvivl om, at det giver det enkelte menneske mening at tale om et selv i en eller anden form. I daglig tale dukker Selvet op i sproglige udtryk som at "være ved siden af sig selv". Vi kender alle til "at være ved siden af sig selv" som en forbigående tilstand i forbindelse med kortvarige belastende oplevelser. Og hvis stressbelastningen varer ved, kan man risikere at blive "ude af sig selv".

Menneskets tilpasningsevne er stor, og hvis vi bevidstløst tilpasser os en [moderne samfundsudvikling præget af stress](#), som ikke giver vores selvopretholdelse de rette vilkår, så risikerer vi at miste kontakten til den indre radar, der hjælper os til mærke, hvad der er godt for os selv. Mennesker forsøger at tilpasse sig samfundsmæssige vilkår, hvor de ender i en tilstand af "at være ude af sig selv". Det virker som om, at vi i vores samspil med omgivelserne har fjernet os mere og mere fra de eksistentielgrundvilkår, der giver oplevelsen af at være i live. Ikke fordi vi har ønsket det - tværtimod - men fordi vores livsførelse langsomt har udviklet sig i en retning af en øget tidsmæssig effektivisering på både det teknologiske plan - men også det menneskelige plan.

Konsekvenserne af dette ses stigende grad som følelsesmæssig nedslidning, flere [konflikter i familien](#), [skilsmisser med konflikter](#) før, under og efter, som

giver sig til udtryk i et nedtonet følelsesliv. Mange der lever et følelsesmæssigt nedtonet liv, er ikke selv klar over, hvad der er på spil. Først i det øjeblik hvor grænsen er nået, og den "uforklarlige" tristhed som mange gange bliver påhæftet en "[depressions diagnose](#)", først da begynder det at gå op for mange, hvilken stigende følelsesmæssig forvandling, de har været underlagt i årenes løb. Tilstanden er en naturlig reaktion, som kan sammenlignes med at være i tilstand af sorg over at have mistet. I det øjeblik, hvor det går op for personen, at han faktisk har mistet, kan denne viden hjælpe med at afdække den længsel, sorgen rummer. Det tabte bærer mange navne — men handler det om tabet af sin egen autenticitet og følelsesmæssige forankring. Når længslen får et navn bliver det muligt at få konkretiseret det positive livsmål, der ligger gemt i længslen. På denne måde nøjes man ikke med at længes ud i det blå — men man finder også et mål at navigere efter.

Mange mennesker som kører i højeste gear i "vi-nåede-det-lige-samfundet" er ved at miste adgangen til den livsnerve, hvor de mærker deres egen eksistens og væren til i livet. Dette sker ironisk nok i forsøget på at effektivisere tidsforbruget — så de kan nå at leve det liv, de savner! For at komme tilbage på det rette spor i livet ser man også en [stigende interesse for at dyrke Mindfulness](#) som modvægt til den stigende stress som folk oplever i samfundet.