

# De stressedes sprog: nærsproglige analyser af det opsplittede selv og kontroltab

LOUISE HALLSTRØM ABILDGAARD, CHRISTINA FOGTMANN OG CHRISTIAN GADEN JENSEN

## ABSTRACT

Stress er et stigende samfundsproblem, og stressbegrebet er blevet mere og mere komplekst. Der findes ikke en entydig definition af stressens symptom-billede, og mange symptombenævnelser indgår også diagnostisk indenfor flere fysiske og psykiske lidelser. Dette vanskeliggør systematisk vidensudvikling og har den konsekvens, at det i praksis varierer, hvorvidt en angiven stresstilstand karakteriseres som behandlingsberettigende eller ej. Det er højaktuelt i Danmark, hvor offentlige stressklinikker nu etableres og tilbyder stressvisitation og -behandling. Fænomenologiske studier har sat fokus på førstepersonsoplevelser af stress, og i denne artikel foreslår vi at supplere dette perspektiv med en systemisk-funktionel lingvistisk tilgang. Vi argumenterer for, at tilgangen kan bidrage med mere specificerede indsigter i stressoplevelser og dermed styrke stressforskningen og -behandlingen. Vi analyserer fire borgeres sprog i otte samtaler om stress hhv. før og efter det ni-ugers bio-psyko-sociale meditationsinkluderende stresskursus Åben og Rolig (ÅR) og illustrerer herved tilgangens muligheder. Resultaterne viser en udtrykt opsplitning af jeget fra kroppen samt et kontroltab. Efter kursusdeltagelsen var forbindelsen til kroppen forøget perceptuelt og kontrollen delvist genvundet. Vi diskuterer den praktiske anvendelighed af vores fund samt af grammatiske analyser i fremtidig forskning og praksis på stressområdet.

**EMNEORD:** stress(definition), førstepersonsoplevelse, fænomenologisk analyse, Systemisk-Funktionel Lingvistik

*Nowadays, everyone seems to be talking about stress. You hear about this topic not only in daily conversation but also on television, via radio, in the newspapers, and in the every (sic!) increasing number of conferences, centers, and university courses devoted to stress. Yet remarkably few people define the concept in the same way or even bother to attempt a clear cut definition. (Selye 1991: 21)*

## 1 INDLEDNING

Stress er i dag centralt i sundhedsdebatten, sundhedsforskningen og sundhedspolitikken både internationalt (APA 2012; EU-OSHA 2014) og i Danmark, hvor stress er blevet fremhævet som et betydeligt folkesundhedsproblem i 11 år (Sundhedsstyrelsen 2007, 2018). Tallene taler sit tydelige sprog: Andelen af danskere, som ofte føler sig stresset, er steget fra 6 % i 1989 til 9 % i 2005 og til 15 % i 2012 (Christensen et al. 2012; Jacobsen et al. 2012), og *Nationale Sundhedsprofiler* viser, at andelen af danskere, der rapporterer høje stress-scorer, er steget fra 21 % i 2013 til 25 % i 2017 (Sundhedsstyrelsen 2014, 2018).

Men hvad er stress for danskerne? Stressforskere har i tre årtier (se det indledende citat) gjort opmærksom på det problematiske i, at der ikke findes en fast måde at definere eller måle stress på. En borgers oplevelse af stress kan i dag fortsat ikke fastsættes kategorisk som fx enten sygdoms- eller behandlingsberettigende eller ej. Dette er et højaktuelt problem i Danmark. Eksempelvis oplever omkring 94 % af danske læger et stigende antal henvendelser om stress, som de skal vurdere (og gerne systematisk) mht. sygdoms- og behandling (Psykiastrifonden 2015).

Praksisfeltet har ikke ensrettede måder at forstå eller vurdere stressfortællinger på. Stressbegrebet er blevet mere og mere komplekst. For 100 år siden blev stress videnskabeligt defineret som et fysiologisk neuroendokrint respons (*kamp-flugt-responset*, Cannon 1915). I 1930'erne definerede biologen Hans Selye så begrebet *stressorer* som *eksterne* faktorer, som kunne lede til det indre stressrespons (Selye 1991). Selye inddrog dermed i højere grad omgivelsernes betydning og lagde (ud over de fysiologiske stressmarkører) vægt på, at stress skulle forstås som et alment respons på *alle* typer udfordringer eller krav: "My definition of stress is the *nonspecific* (that is, common) result of any demand

*upon the body, be the effect mental or somatic*” (kursiv og parentes i original, Selye 1991: 22). I dag ved man, at aktivering af det såkaldte stressrespons i det sympatiske nervesystem netop er sundt i begrænsede mængder. Såkaldte stressresponsen bør derfor ses på et kontinuum fra sunde til skadelige. Dette er med til at komplicere stressbegrebet, da der ikke findes et objektivt eller målbart cut-off, et klart kriterium, hvor sund aktivering bliver til uhensigtsmæssig belastning. Psykologen Richard Lazarus medvirkede til yderligere at understrege kompleksiteten i stressfænomener, da han var blandt de første til at fremhæve, hvordan personers situationsdynamiske *bedømmelser* og *mestring* har betydning for effekterne af mødet med stressorer: ”Stressful circumstances do not take their toll from a passive individual [...] but from an individual who is imbuing stressful circumstances with personal meaning and struggling to control and master these circumstances” (Holroyd og Lazarus 1982: 22). Lazarus medvirker hermed til, at individets opfattelser, følelser, erfaringer og mestringsevner inkluderes i stressforskningen og stressbehandlingsstrategierne (Lazarus 1993).

I overensstemmelse med fokuset på individets egne erfaringer med stress er det primære formål med denne artikel at undersøge fire stressramte borgeres stressoplevelser gennem nærsproglige analyser. Vi vil desuden diskutere anvendelsespotentialer i vores analyser i forhold til at bestemme, hvad stress er, og dermed kvalificere udredning og behandling af stress. Vi har valgt Systemisk-Funktionel Lingvistik (SFL) som teoretisk og analytisk ramme for analyserne. Hermed foreslår vi en sprogvidenskabelig tilgang til analysen af stressoplevelser. I SFL antages det, at sproget opfylder bestemte sociale funktioner, der er indbygget i sprogets strukturer, dvs. i grammatikken (Halliday og Matthiessen 2014). Én af disse funktioner, den eksperientielle, er at repræsentere, hvordan vi oplever tilstande og begivenheder i den ydre og indre verden. De eksperientielle betydninger realiseres af specifikke grammatiske mønstre, der udpeger, hvem der gør hvad for hvem, hvor og hvornår (Halliday 1994). Gennem en analyse af disse mønstre i stressramte borgeres tale vil vi undersøge deres stressoplevelser.

Vores studie placerer sig i forlængelse af en række kvalitative studier, der undersøger menneskers erfaringer og oplevelser med mentale udfordringer på baggrund af interview. Disse studier undersøger imidler-

tid ikke, hvordan der sættes ord på oplevelser af mentale udfordringer, i det følgende benævnt sprogliggørelser, ud fra en systemisk-funktionel lingvistisk tilgang. Hovedparten af de eksisterende studier baserer sig på fænomenologiske analyser (Brocki og Wearden 2006). Eftersom vi med artiklen altså foreslår, at analyser af italesættelser af stressoplevelser kan funderes i en systemisk-funktionel lingvistisk tilgang, er det også et formål at diskutere og foreslå, hvordan den nærsproglige, systemisk-funktionelle analyse kan supplere den fænomenologiske.

Vi vil indlede artiklen med at introducere det fænomenologiske felt af studier af psykologiske genstandsområder. Vi præsenterer herefter resultater fra studier, der undersøger, hvordan stress italesættes, og redegør efterfølgende for Systemisk-Funktionel Lingvistik som teori og metode. I det følgende afsnit diskuterer vi, hvordan sprog analyseres i de fænomenologiske studier, for derpå at foreslå, hvordan den systemisk-funktionelle tilgang kan supplere fænomenologiske vinkler. Vi præsenterer så vores resultater, hvor vi fokuserer på opsplitning af selvet og kontroltab. Endelig diskuterer vi fundenes og metodens anvendelighed i forhold til bestemmelsen og vurderingen af stress som fænomen.

## **2 FÆNOMENOLOGISKE STUDIER AF STRESSOPLEVELSER**

Brocki og Wearden (2006) peger på, at der i disse år foregår en bevægelse væk fra en udelukkende biomedicinsk forståelse af sygdom og lidelse, en bevægelse væk fra ideen om at "... an observable bodily process is held to map onto a predictable illness experience in a fairly simple way..." (Brocki og Wearden 2006: 88). Bevægelsen gør det relevant at inddrage studier, der undersøger patienters oplevelser af og erfaringer med egen lidelse, herunder især mentale udfordringer, og dermed studier, der kan give mere nuancerede indblik i udfordringerne end fx diagnosemanualerne tilbyder (Mullen 2007). Inden for bl.a. det sundhedspsykologiske felt er fænomenologiske analyser oplagte, idet de med udgangspunkt i informanternes sprogliggørelser detaljeret søger at udpege informanternes perceptioner og oplevelser (Smith 1996). I Danmark har især psykiateren Josef Parnas og filosofen Dan Zahavi

også tydeliggjort mulighederne i at inddrage den fænomenologiske analyse i den kliniske psykiatri gennem deres undersøgelser af selvforstyrrelser i forbindelse med skizofreni (Parnas og Zahavi 2002). Også oplevelsen af depression er beskrevet fænomenologisk: Eksempelvis Ratcliffe (2015) og Fuchs (2014) kaster lys over, hvordan depressives oplevelsesstrukturer er ændret. Anvendelsesperspektivet for fænomenologiske studier af mentale udfordringer og lidelser er at kvalificere, hvordan udfordringerne bestemmes, forstås og vurderes i praksis af behandlerne.

Der findes flere fænomenologiske analysetilgange (Smith et al. 2009). Fælles for tilgangene er, at analysen af informanternes oplevelser og erfaringer baserer sig på informanternes sprogliggørelser. Tilgangene adskiller sig imidlertid i forhold til, hvor fortolkende analyserne tilsigter at være. En ofte anvendt tilgang inden for det sundhedspsykologiske felt er *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) (Brocki og Wearden 2006). IPA er fænomenologisk i sin bestræbelse på at afdække informanternes oplevelser af deres livsverden, men knytter stærkt an til en hermeneutisk position, idet forståelsen af informanternes oplevelser antages at afhænge og være betinget af analytikerens fortolkende arbejde (Smith og Osborne 2015: 54). I et IPA-studie af stress undersøger Denovan og Mackaskill (2013) eksempelvis, hvordan studerende ved et universitet oplever, hvad der udgør stressorer for dem, og hvordan de håndterer eller mestrer disse. De finder, at forandringerne ved skiftet fra college til universitet er stressende, men at forberedelse kan forøge oplevelser af kontrol og modvirke kontroltab. Lamb og Cogan (2016) finder ligeledes på baggrund af IPA af fokusgruppeinterview med ansatte inden for mental sundhed, at manglende kontrol, fx over faktorer i klienternes liv, er en stressor i deres arbejdsliv, og også hos Adams et al. 2015 påpeges oplevelser af manglende kontrol og hjælpeløshed hos ansatte i medicinske alarmcentraler. Som nævnt er en lav grad af kontrol eller indflydelse på stressorer en bredt anerkendt stressfaktor, og IPA-studier bidrager til at belyse kontekstuelle konkretiseringer og temaer inden for kontroldimensionen.

Det er en metodisk pointe, at IPA med forskerens fortolkende position adskiller sig fra Giorgis fænomenologiske psykologi (Giorgi 1997). Giorgi bestræber sig på, at den analytiske proces skal være i så

nær overensstemmelse med Husserls fænomenologiske metode som muligt, og at den dermed skal være langt mere deskriptiv og mindre fortolkende end IPA. Den deskriptive tilgang indebærer, at analytikeren indtager en fænomenologisk reduktionsattitude, hvilket vil sige, at analytikeren skal sætte parentes ('epoché') om sin egen viden om det undersøgte fænomen og være åben i sit forsøg på at begribe dets psykologiske mening, som det beskrives gennem informantens sproglige udsagnsformer (Giorgi et al. 2017: 178). I et studie, der baserer sig på denne deskriptive fænomenologi, undersøger Anderzén-Carlsson et al. (2014) oplevelsen af at deltage i medicinsk yoga i forbindelse med behandling af stress. Overordnet finder de, at de stressramte oplever en øget fornemmelse af helhed. De oplever større harmoni og bliver mere opmærksomme på forbindelserne mellem deres kropslige spændinger og andre forhold. Den deskriptive tilgang bidrager altså ligesom IPA med at udlede centrale fortalte oplevelser, metodisk foregår dette dog fra et mindre fortolkende og dermed mere informantnært perspektiv.

Afrundende vil vi pointere, men ikke uddybe, at måder at tale om stress på også er studeret med diskursanalytiske tilgange. Disse studier samles imidlertid ikke som nærværende studie og fænomenologernes studier om at ville undersøge den stressedes perceptioner, erfaringer og oplevelser med henblik på at kvalificere bestemmelsen og vurderingen af stress. De samles i stedet om at ville forstå stressfænomenets forekomst, mulige reduktion og forebyggelse på forskellige arbejdspladser (se fx Haslebo og Lund 2013, Kirkegaard 2013, Harkness et al. 2005).

### **3 SYSTEMISK-FUNKTIONEL LINGVISTIK SOM TEORETISK OG METODISK GRUNDLAG**

I dette afsnit vil vi præsentere den tilgang, som vores analyse baserer sig på, nemlig Systemisk-Funktionel Lingvistik (SFL). SFL er grundlagt af den australske lingvist M.A.K. Halliday (Halliday 1973, 1978, 1994; Halliday og Matthiessen 2014). SFL er på én gang en teori om sproget og en metode til at analysere tekster med. Dobbelttheden betyder, at analysen af tekster kan funderes solidt i en teori om sprogsystemet. SFL er opstået som reaktion både mod det formelle sprogvidenskabelige paradigme, der med Chomsky præger sprogvidenskaben frem til

60'erne og 70'erne (se fx Chomsky 1965), og mod de diskursanalytiske tiltag, der følger som en modreaktion på det formelle paradigme (Halliday 1994: xvi). Ifølge Halliday er en grammatisk beskrivelsesmodel, som i det formelle paradigme, således ikke det endelige formål med sprogstudier. Omvendt påpeger han, at den diskursanalytiske modreaktion, der i sin teori og metode ofte ser helt bort fra grammatikken, heller ikke er en ideel måde at bedrive sprogvidenskabelige studier på: ”A discourse analysis that is not based on grammar is not an analysis at all, but simply a running commentary on a text [...]” (1994: xvi).

I SFL fastholdes beskrivelsen af grammatisk struktur på sætnings- eller ytringsniveau, men i modsætning til formalisterne forklares og forstås sproglige strukturer ikke sprogingernt, men netop i forhold til de sociale funktioner, sproget antages at have (Fogtmann 2007).

Ifølge Halliday kan sproget beskrives på tre strata eller niveauer, som han kalder hhv. det semantiske, det leksikogrammatiske og det fonologiske stratum (Halliday 1978). Det semantiske niveau kan ses som hele sproget som betydningspotentiale, eller som ”uformede betydninger” (Smedegaard 2005), som realiseres på det leksikogrammatiske niveau (de formede betydninger), som igen realiseres på det fonologiske (eller grafologiske) niveau, hvor den formede betydning så at sige sendes ud i verden via lyd eller skrift. Analysen af sætninger/ytringer foretages i SFL på det leksikogrammatiske niveau, som er benævnt sådan ud fra den forståelse, at leksik og grammatik ikke kan adskilles, men tilsammen skaber betydning (Halliday 1978: 43).

I SFL udpeges tre *metafunktioner*. Metafunktionerne er lingvistiske afspejlinger af sprogets multifunktionelle sociale brug, og hver funktion associeres med et betydningspotentiale, der er indbygget i sprogets grammatik på sætnings- eller ytringsniveau (Halliday 1973).

De tre metafunktioner benævnes *den ideationelle*, *den interpersonelle* og *den tekstuelle* metafunktion (Halliday 1973). Den ideationelle metafunktion inddeles i to: den *eksperientielle* funktion, der redegør for erfaringsrepræsentation (og som vi præsenterer mere detaljeret nedenfor), og den *logiske*, der redegør for, hvordan erfaringsrepræsentationerne er organiseret i sætningskomplekser. Den logiske metafunktion omhandler således, hvordan vægtningen af begivenheder repræsenteres enten parataktisk – med lige vægt gennem sidestilling af sætninger – eller

hypotaktisk, hvor den ene sætning, og dermed erfaringsrepræsentation, underordnes den anden. Den interpersonelle metafunktion vedrører den personlige deltagelse eller de personlige relationer, der udtrykkes i teksten eller sætningen. Den udtrykker talerens rolle i talesituationen (gennem ytringsfunktioner), hendes personlige engagement (gennem fx modalitets- og intensitetsmarkører) og hendes interageren med andre (Fogtmann 2007; Halliday og Matthiessen 2014).

Hvor den ideationelle og den interpersonelle metafunktion er ligeværdige og affødt af de grundlæggende sociale formål, som Halliday antager, at sproget tjener, er den tekstuelle metafunktion sprogintern (Halliday 1978: 50): Den handler om, hvordan de ideationelle og interpersonelle betydninger er organiseret i teksten i form af bl.a. Thematisering (hvad der vælges som udgangspunkt i sætninger) (Andersen og Holsting 2015: 229), og fx hvordan sætninger bindes sammen (Andersen og Holsting 2015: 258). Halliday relaterer således de grammatiske strukturer til nogle generelle betydningsdomæner, der netop afspejler sprogets sociale funktion. Med andre ord anskues sprogets sociale funktion i SFL som indbygget i selve sprogets fundament – i grammatikken (Fogtmann 2007: 21).

I studiet af stressoplevelser inddrager vi én af disse metafunktioner, nemlig den eksperientielle, pga. dens fokus på den sproglige repræsentation af vores oplevelser af begivenheder i den indre og ydre verden; den kan altså give os et systematisk begrebsapparat og teoretisk fundament til at undersøge og beskrive netop, hvordan *oplevelsen af stress* repræsenteres. Vi benytter i analysen overvejende Andersen og Holstings (2015) begreber og analysekategorier, der mimer Hallidays, men som er forankret i det danske sprogs grammatik.

De eksperientielle betydninger realiseres gennem specifikke grammatiske mønstre, der beskrives i forhold til systemet *transitivitet* (Halliday 1994). Systemet transitivitet organiserer begivenheder i form af Processer, Participanter og Cirkumstantialer (Andersen og Holsting 2015). Begreberne refererer til, *hvad* der sker (Proces), *hvem* der deltager (Participanter) og under hvilke omstændigheder; hvordan, hvorfor, hvornår osv. (Cirkumstantialer). I Hallidays originale inddeling identificeres tre overordnede typer Processer med tilhørende mellemformer, men vi lægger os i analysen op ad Andersen og Holstings (2015)



inddeling i fire overordnede Processer: Materielle Processer, som er dynamiske og beskriver handlinger i den ydre verden, Mentale, som beskriver det, der foregår i den indre verden, Verbale, som beskriver en transaktion af meddelelser, og Relationelle Processer, der, modsat de Materielle Processer, beskriver relativt statiske forhold: Hvordan enheder eller personer relaterer sig til hinanden eller kan karakteriseres. De forskellige procestyper har hver sine distinkte Participanter. For overblikkets skyld vil vi her liste de typiske og i nærværende analyse anvendte Participant-konfigurationer for de forskellige procestyper. Betydningen af de enkelte participanter vil dog først blive udfoldet løbende i analysen, som de bliver relevante. I de Materielle Processer er de typiske Participanter Aktør, Mål og Recipient/Klient, Mentale Processer indebærer typisk en Sanser og et Fænomen, i Verbale Processer hedder Participanterne Siger, Modtager og Verbalisering, og i den mest frekvente type af Relationelle Processer taler man typisk om Bærer og Attribut (Andersen og Holsting 2015).

I analyser af eksperientielle betydninger specificeres de talendes oplevelser ved at identificere hvilke Processer, Participanter og Cirkumstantialer, de realiserer i deres ytringer. Med disse analyser har vi undersøgt mulige mønstre i borgernes repræsentationer af stressoplevelser.

### **3 SYSTEMISK-FUNKTIONEL LINGVISTIK SOM SUPPLEMENT TIL FÆNOMENOLOGI**

Fælles for vores studie og de fænomenologiske studier af stress er, at vi er interesseret i at forstå informantens oplevelser, som de kommer til udtryk gennem sproget. Studierne adskiller sig imidlertid i forhold til, hvordan sproget analyseres. Med udgangspunkt i en systemisk-funktionel lingvistisk teori og metode baserer vores studie sig på forståelser af, hvordan sproget er struktureret i forhold til dets funktioner. Med afsæt i disse forståelser og de kategorier, forståelserne har affødt, er det således borgernes specifikke realiseringer på det leksikogrammatiske niveau, der analyseres.

Hvordan analyseres sproget i en fænomenologisk analyse? Målet i den fænomenologiske analyse er at udpege *meningsenheder* i informan-

ternes tale, som siden skal give anledning til at bestemme den psykologiske struktur i informanternes oplevelser. Analysen foregår altså på et semantisk niveau, og den baserer sig ikke på en teori om sprogets strukturer og funktioner. I en kritisk gennemgang af metodiske valg i 53 IPA-studier i en sundhedspsykologisk kontekst påpeges det dog, at inddragelsen af verbatim uddrag i analyserne er afgørende, idet de kan bidrage til at tydeliggøre den analytiske proces. Der ønskes således inddragelse af citater fra interviewene og en markering af, hvilke meningsenheder de specifikke citater giver anledning til at udlede (Brocki og Wearden 2006). Det samme tilstræbes i Giorgis mere deskriptive tilgang (Giorgi et al. 2017). Spørgsmålet er imidlertid, hvordan analytikeren kommer fra citatet til udpegning af en meningsenhed og derfra videre til bestemmelsen af oplevelsens psykologiske struktur. Giorgis tilgang indebærer i en sundhedspsykologisk kontekst, at informantens udsagn, som de benævner "lifeworld expressions", skal *transformeres* og *reformuleres* af analytikeren til et psykologfagligt sprog (Giorgi et al. 2017: 182). Transformationen skal ikke ændre meningen, den skal 'highlighte' den psykologiske mening, som allerede findes i udtrykket (Giorgi et al. 2017: 187). I et studie om læringens psykologi bliver en informant (P's) udsagn om at "... his father came home and kind of knew what happened" eksempelvis transformeret til "P states that his father seemed to be curious of what happened", og videre i samme uddrag bliver P's udsagn om at "When P's father came home and really yelled at P and his brother" til "When P's father returned he displayed anger at P and his brother" (Giorgi et al. 2017: 185). Fra et systemisk-funktionelt lingvistisk perspektiv ændrer denne udpegning af den psykologiske mening, der allerede findes, imidlertid ganske markant de eksperimentielle betydninger; faderen ændrer participantstatus fra at være Sanser i en Mental Proces til at være Bærer i en Relationel, og i det andet eksempel indebærer fortolkningen af, at faderens råb er et udtryk for vrede, at faderen ikke længere er Siger i en Verbal Proces, men Aktør i en Materiel. I den fænomenologiske analyse ses de leksikogrammatiske valg i informantens "lifeworld expressions" således ikke som systematisk betydningsbærende i forhold til den analyse og fortolkning, der foretages.

Mens den fænomenologiske analyse altså giver anledning til at fortolke informantens oplevelser i psykologfaglige termer, hvad giver så en systemisk-funktionel lingvistisk tilgang anledning til?

Gennem eksperientielle analyser undersøges det, hvordan informanten strukturerer sine oplevelser på ytringsniveau, det udpeges, hvilke størrelser eller enheder informanten vælger at benævne, og det undersøges, hvordan størrelserne forbindes, og hvilke funktioner de dermed tilskrives i ytringen.

Vi får med denne analyse en anden adgang til informanternes oplevelser; en adgang, der ikke kun kondenserer meningsenheder af det sagte, men som går bag om eller måske snarere systematisk *ned i* måden, ytringerne struktureres på. Hermed udpeges leksikogrammatiske strukturer, der også giver adgang til, hvordan informanten oplever sin verden. Vi opfatter altså den sproglige *organisering* af betydning som en vigtig indikator for oplevelsen, som i større eller mindre grad går tabt i den meningskondenserende proces. Det vil således fremgå af analyserne nedenfor, at kontroltab er en stressrelateret oplevelse – men det vil også fremgå, at de specifikke fund vedrørende kontroltab baserer sig på eksperientielle mønstre på ytringsniveau. Vi udpeger altså ikke, hvordan informanterne oplever, at kroppen og jeget forholder sig til hinanden på baggrund af, at informanterne fortæller, at det er tilfældet, men på baggrund af en analyse, hvor de sproglige enheder systematisk tilskrives bestemte funktioner på det eksperientielle niveau.

Hermed påstår vi ikke, at vi 'afslører' ubevidste oplevelsesstrukturer, fx ubevidst materiale eller ubevidste konflikter eller dynamikker, men vi mener, at de systematisk funderede eksperientielle analyser, vi her udfører af informanternes ytringer, kan give adgang til at fremdrage andre oplevelsesstrukturer end dem, analytikeren udleder som meningsenheder af det, informanter fortæller. Med andre funktionelle tilgange til sprog (fx Harder 2005) kunne vi sandsynligvis have udpeget lignende oplevelsesstrukturer. Med SFL placerer vi os imidlertid i forlængelse af en række andre studier, der belyser menneskers oplevelser af mentale udfordringer.

Bl.a. er tilgangen anvendt i forhold til depression (Ziolkowska 2011, 2012; Galasinski 2008). Eksempelvis undersøger Ziolkowska (2011) lægers og patienters sygdomsrepræsentationer i forbindelse med de-

pression. Gennem analyse af fx lægens spørgsmålskonstruktioner viser Ziolkowska, hvordan lægen konstruerer patientens mentale problemer som statiske og ikke dynamiske og som eksisterende uafhængigt af patientens oplevelse af dem. Patienterne, derimod, præsenterer deres symptomer og lidelse som noget, der sker, og ikke som noget statisk. Ziolkowskas analyser viser også, at patienterne tilskriver handlinger til sygdomsmanifesteringerne ('søvnløsheden kom', fx) snarere end til patienten. Patienterne bliver således objekter, der oplever handlinger uden for deres kontrol; det er fx tanker, søvn og følelser, der agerer, fremfor patienterne selv. Ziolkowska, og i øvrigt også Galasinski (2008), der viser, hvordan mænd med depression lægger afstand til denne, anvender således analyser af eksperientielle realiseringer til at afdække oplevelsesstrukturer, som ikke direkte fortælles, men som kan udledes af de eksperientielle analyser. Ziolkowska forholder sig til de forskelle, der er på lægers og patienters repræsentationer, og til hvilke muligheder dette giver patienterne. I et anvendelsesperspektiv forholder hun sig dermed (ligesom Galasinski og de tidligere nævnte diskursanalytikere) til makroorienterede magtforhold og positioneringer. Fosgerau og Davidsen 2014, Matthiessen 2013 og Slade et al. 2008 inddrager også leksikogrammatisk analyse i deres studier af forskellige typer af sundhedskommunikation. Her er fokuset imidlertid ikke, som i denne artikel, detaljeret at analysere patienters perceptioner og oplevelser, men i højere grad at undersøge patienters interaktion med sundhedspersonale.

## **5 INFORMANTER, INTERVENTION OG PROCEDURE**

De data, der udgør artiklens grundlag, er indsamlet i forbindelse med et forskningsprojekt, der er udført i et samarbejde mellem Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab, KU, Institut for Psykologi, KU, Københavns Kommunes Sundheds- og omsorgsforvaltning samt Center for Psykisk Sundhedsfremme. Data er indsamlet i efteråret 2016, og informanter rekrutteredes via deres deltagelse i stresskurset Åben og Rolig (ÅR) i Københavns Kommunes Stressklinik. En skriftlig deltagerinformation med mulighed for mundtlig uddybning per telefon blev udleveret til interesserede borgere. Fire borgere gav skriftligt samtykke

til at medvirke anonymiseret ved at tillade optagelser og analyser af en visiterende såkaldt *forsamtale* før kurset samt til at deltage i en optaget *slutsamtale* med én af artiklens forskere. Alle otte samtaler (fire forsamtaler og fire slutsamtaler, af 27-67 minutters varighed) blev optaget, transskriberet og analyseret. To informanter var kvinder på hhv. 40 og 60 år, her kaldet Betina og Vibeke, to var mænd på hhv. 35 og 55 år (cirka-aldre er her angivet pga. anonymisering), her kaldet Mads og Lars. Informanterne var sygemeldt eller på nedsat tid ved visitationen. Ved slutsamtalerne var Betina tilbage på fuldtid på sit arbejde, Vibeke og Mads var fortsat på nedsat tid, og Lars var aktivt jobsøgende.

Det skal understreges, at formålet med at inddrage både for- og slutsamtaler ikke har været at undersøge effekten af ÅR. Slutsamtalerne er inddraget for at kunne be- eller afkræfte, at de eksperientielle mønstre, vi har fundet i forsamtalerne, er betydningsbærende for informanternes stressoplevelse. Hvis mønstrene i en eller anden form også optræder i slutsamtalerne, mener vi, at det kan ses som et udtryk for, at de har relateret sig til stressoplevelsen.

*Forsamtalerne* foregik mellem informanterne og en psykolog fra ÅR med de formål at give en psykologfaglig vurdering af informanternes stressproblematik, herunder deres stressoplevelse, funktionsniveau og samlede ressourcer, og alt i alt deres egnethed til ÅR, samt endelig at give deltagerne et velinformeret grundlag for at træffe deres frivillige beslutning om eventuel deltagelse i kurset.

ÅR-kurset er et ni-ugers videnskabeligt udviklet kursus, hvor fire kernestrategier (kaldet hhv. åben opmærksomhed, rolig bearbejdning, bevidst deltagelse samt personlig forståelse) anvendes i en bio-psykosocial ugemæssig struktur, dvs. at der i de enkelte uger enten fokuseres på kropslige, psykiske eller sociale temaer og strategier. Kurset involverer en ugentlig tretimers kursussession i en gruppe af 10-14 visiterede, langvarigt (over 1 md.) stressede deltagere over 18 år samt to personlige entimes samtaler med den ÅR-certificerede psykolog undervejs. Centrale aktiviteter omfatter meditation, gruppedialoger, kropslige øvelser, sundhedsfaglig undervisning, skriftlige øvelser, en kursusbog og brugen af en mobil-app og et website. Kurset er manualiseret og har vist konsistente positive effekter i de sidste seks år (Jensen 2017). Informanternes ansvarlige stresspsykologer forespurgte informanter-

ne om interessen for at medvirke til interview igen efter kurset og gav mundtligt deres faglige tilsagn om, at informanterne måtte kontaktes igen.

De fire *slutsamtaler* foregik enten under sidste kursusuge eller i ugen herefter. Slutsamtalerne blev for én informants vedkommende foretaget på Københavns Universitet, de tre andre blev foretaget i ÅR-kursets lokaler. For at styrke sammenligneligheden med visitationen anvendte slutsamtalerne også enkle, åbne spørgsmål for at invitere informanter til at beskrive deres stressoplevelser, såsom symptomer og årsager, og hvad de i øvrigt fandt relevant. Slutsamtalernes formål var at høre deltageres stressfortællinger igen med så få påvirkninger fra forskernes side som muligt. Der var altså ikke tale om en kvalitativ tilfredsheds- eller effektmåling af kurset.

Det ansås potentielt som en fordel med en anden samtalepartner (forskeren, fremfor ÅR-psykologen), hvor informanterne frit kunne konstruere en fortælling på ny uden at bekymre sig om, hvorvidt de gentog sig selv eller talte positivt om kurset. Omvendt kan valget af en ny samtalepartner også have sænket sammenligneligheden mellem første og anden samtale. Vi vurderede dog, at en uafhængig forsker var at foretrække til et interview, som skulle støtte deltagerne i at udfolde deres helt egne oplevelser.

Uddragene, der analyseres i det følgende, er valgt ud fra det kriterium, at de udgør *symptombeskrivelser af narrativ form*. *Narrativ* skal her forstås i en bred forstand som dækkende over mundtlige fortællinger, der anskueliggør eller refererer til én eller flere begivenheder<sup>1</sup> (Perregaard 2016: 9-10), og som er udgjort af mindst én sætning (jf. SFL's sætningsbaserede analyse).

## 6 RESULTATER

Informanternes symptombilleder ligner overordnet hinanden og inkluderer hjertebanken, åndenød, søvnproblemer, koncentrations- og hukommelsesbesvær, svimmelhed, grådabilitet og dét at føle sig over-

---

<sup>1</sup> Fokus og erkendelsesinteresse er således ikke, hvordan begivenheder er struktureret som en fortælling med distinkte stadier og rækkefølger, som vi fx ser det i den labovske tradition (Labov og Waletzky 1967).

vældet af tanker. Dette er alle velkendte stresssymptomer. Men der er forskellige måder, hvorpå symptomerne præsenteres sprogligt. Ofte benævnes de bare med et enkelt eller få ord, når psykologen eller forskeren spørger direkte hertil, og andre gange mere detaljeret gennem længere narrativer. Vores formål har været at studere de leksikogrammatisk valg i sætningerne i symptombeskrivelserne af narrativ form. Nærmere bestemt vil vi fokusere på de eksperientielle mønstre i beskrivelserne. Vi er opmærksomme på, at informanternes narrativer er sekventielt indlejrede (Schegloff og Sacks 1973; Linell 1998), og at vi ved at analysere dem uden for deres sekventielle kontekst ikke tager højde for, i hvor høj grad beskrivelserne er påvirket af interviewerens taleture.

Det viste sig, at vi i den eksperientielle repræsentation af stressoplevelserne hos informanterne bl.a. så en særlig måde at omtale deres  *kroppe* på. Informanterne udtrykker kroppen og det, vi vil benævne 'jeget' (udtrykt gennem pronominer, der ud fra konteksten kan defineres som refererende til den talende selv), som forskellige, adskilte entiteter. Dette er i sig selv interessant, hvis man jf. den fænomenologiske tankegang betragter det oplevende, følede og agerende menneske som én entitet, hvor kroppen ikke opleves som et objekt, men er selve udgangspunktet i oplevelsen. Det er dog netop i tilfælde af sygdom og/eller smerte, at mennesket typisk vil opleve kroppen som et selvstændigt objekt (Zahavi 2003: 57). Derfor er det ikke selve skellet mellem kroppen og jeget, der er fokus for vores analyse, men derimod den *forbindelse* – eller mangel på samme – der udtrykkes. Det viste sig, at vi kunne observere forskellige grader af og udtryk for forbindelse mellem kroppen og jeget i hhv. for- og slutsamtalerne.

I forsamtalerne udtrykkes en *manglende* forbindelse fra jeget til kroppen på en sådan måde, at det nærmere er kroppen, der har kontrollen over jeget, end omvendt, eller at der er aktiviteter i kroppen, som jeget ikke har kontrol over. I slutsamtalerne var opsplitningen og den manglende forbindelse mindre udtalt. Da tre ud af fire informanter (som også fremhæves i analysen nedenfor) alle gav udtryk for at have det bedre ved slutsamtalerne end før kurset, ser vi også bevægelsen mod en højere grad af integration mellem kroppen og jeget som potentielt koblet til den udtrykte symptombedring. Slutsamtalernes fund støtter,

at de fundne konstituenters og forholdet mellem dem er betydningsbærende i informanternes stressoplevelser. Resultaterne støtter således, at opsplitning og kontroltab er almene oplevelser hos mennesker med stress.

### 6.1 Kroppens eksperimentielle rolle i stressoplevelsen

I det følgende vil vi beskrive de sproglige udtryk for (manglende) forbindelse fra jeget til kroppen hos informanterne. Vi gennemgår først udtryk i forsamtalerne og herefter slutsamtalerne og beskriver den sammenhæng, der kan spores mellem de to. Begreber med stort begyndelsesbogstav er SFL-kategorier (jf. introduktionen i afsnit 3).

6.1.1 *Kroppen i forsamtalerne.* Som vi skal se i de udvalgte eksempler nedenfor, optræder kroppen i forsamtalerne ofte som en entitet, der udfører handlinger og tilskrives tilstande. Hvis jeget overhovedet er repræsenteret, er det ofte reduceret til genstand for Processen.

I uddrag 1 nedenfor fra informanten Betinas forsamtale fungerer “min krop” som Aktør i en Materiel Proces – dvs. kroppen er den, som udfører en dynamisk handling, nemlig at styre:

Uddrag 1 – Betina

“det her med at være ude af kontrol ((grædestemme)) (0.5) .mtl øh:m (.) altså fordi (0.3) på et tidspunkt (0.3) eller (.) for det meste er det jo *min krop* der styrer *mig*”

Målet for Processen udgøres af det akkusative pronomen “mig”. Da dette må ses som refererende til den talende selv, kan vi se Betina som den direkte berørte Participant – den, som så at sige er genstand for Processen. Ret eksplicit udpeger Betina altså sig selv som styret af sin krop, hvorved den tilskrives agens og kontrol over hende. Lignende udtryk ser vi i uddrag 2 nedenfor:

Uddrag 2 – Betina

“det her med at *det er ikke mig* der er i kontrol *det er min krop* og så har jeg været bange for hvad *min krop* så ville finde på”



Gennem en sætningskløvning fremhæves det først, at det er “min krop”, frem for Betina, der optræder som Bærer, dvs. den konstituent, som tilskrives en Attribut, som i dette tilfælde er ”i kontrol”. Brugen af en statisk, Relationel Proces, ”at være i kontrol”, giver udtrykket et præg af uforanderlighed og manglende mulighed for at gøre op med denne tilstand. Herefter udtrykker Betina at have været bange for, hvad hendes krop så “ville finde på”. Her er kroppen Sanser i en intentionel Mental Proces, nemlig at “finde på”, dvs. en procestype, som ellers oftest tilskrives bevidste væsener – og typisk mennesker (Andersen og Holsting 2015: 114). Man kan sige, at denne personificering af kroppen er med til at give et indtryk af en oplevelse af, at kroppen har kontrol over Betina og agerer ud fra præmisser og intentioner, som er ukendte eller ukontrollerbare for hende.

Vi bevæger os nu videre til informanten Vibeke. I uddrag 3 fra hendes forsamtale udtrykker hun en oplevelse af, at det er kroppen, der er stresset, da hun på opfordring fra ÅR-psykologen uddyber, hvad der sker, hvis hun ikke får ro i weekenden, som hun har beskrevet et behov for.

Uddrag 3 – Vibeke

“det er ligesom *ens krop* den oh: det ligesom en (2.3) altså *den* er stresset”

Med ”det er ligesom” udtrykkes et forbehold for, at indholdet i ytringen skal forstås bogstaveligt, som kan ses som en opmærksomhed mod det usædvanlige ved, at det er kroppen, der tilskrives Attributten ”stresset” i den Relationelle ’være’-Proces. At Vibeke udtrykker det som, at det er kroppen, der er stresset, kan tolkes som, at hun enten overfører den følelse, hun oplever af at være stresset, til hvordan det føles i kroppen på det tidspunkt, *eller* at hun opfatter kroppen som den stressede, som på sin vis er afkoblet fra hende selv. Hun bruger desuden pronominet ”ens” i stedet for ”min”, hvorved kroppen kan siges at distance-res fra hende, hvilket kan ses som et yderligere argument for, at jeget og kroppen opfattes som to separate størrelser.

Fra Vibeke kommer også uddrag 4, som optræder i forsamtalen i forlængelse af uddrag 3, hvorved det kan ses som en uddybelse, der forklarer, hvad det vil sige, at kroppen er stresset:

Uddrag 4 – Vibeke

“(altså) (.) ligesom at du får adrenalin *i kroppen*”

Kroppen optræder her via et Cirkumstantiale (dvs. med omstændighedsangivende funktion) som en Lokaltitet; altså det sted, hvor Aktøren ”får adrenalin”. Her kan ”ligesom” igen indikere en sammenligning med noget, der ikke skal forstås bogstaveligt, eller også kan det ses som et forsøg på at sætte ord på, hvad der *reelt* sker i kroppen, når det føles ”ligesom”, at ens krop er stresset (adrenalinproduktion er en af kroppens naturlige reaktioner ved stress). Ikke desto mindre peger det faktum, at kroppen nævnes som selvstændig entitet, hvori noget har lokalitet, mod en mulig opfattelse af kroppen og jeget (som her realiseres med ”du”<sup>2</sup>) som adskilte entiteter, hvor jeget ikke har kontrol over, hvad der foregår i kroppen, da adrenalin er noget, jeget ”får” – og altså er ufrivillig Recipient af – i kroppen.

6.1.2 *Kroppens eksperimentielle rolle i slutsamtalerne.* I informanternes slutsamtaler kan vi via de eksperimentielle analyser se, at kroppens rolle har ændret sig. Den optræder nu dels som en hjælpende meddeler og dels som noget, informanterne har en perceptuel adgang til; de kan mærke ting i kroppen.

Vi starter igen hos Betina, hvor kroppens eksperimentielle rolle har ændret sig fra at være en kontrollerende instans, hvis intentionelle handlinger hun ikke kunne kontrollere, til at være Siger, dvs. den, som overfører en besked, i Verbale Processer:

Uddrag 5 – Betina

”og *kroppen* (.) har også *prøvet* når jeg har for mange ting i ilden (1.1) for mange jern i ilden så (0.8) så prøver mit helt øh: (1.0) altså hvad skal man kalde det (0.5) hedder det et primalinstinkt når man er helt nede i the basics *prøver og sige til mig* hvis jeg har for mange planer og jeg er træt så *så kommer den med nogle tanker* hvor at den øh:m (0.9) de:t nogle ubehagelige tanker øh hvor jeg sidder tilbage og tænker

---

2 Det kan yderligere overvejes, hvorvidt brugen af andenpersonspronomet udtrykker en form for distancering fra den talende eller er en (bevidst eller ubevidst) fortælleteknisk ressource til at skabe det, som Nielsen et al. 2009 kalder ”enactment”, hvorved samtalepartneren involveres, og den omtalte begivenhed så at sige bringes tættere på samtalsituationen. Sådanne perspektiver er værd at undersøge nærmere.

(.) du ved som menneske tænker man nå men jeg er mine tanker det er man jo ikke fordi du kan jo ikke styre det hele men det egentlig øh bare *det her basis øh basis instinkt* der prøver at *fortælle* at du har for mange ting i ilden”

I kraft af reparationmarkørerne (”øh”, pausen på et sekund og en eksplícit ordsøgningsformulering) (Schegloff et al. 1977) opfatter vi her ”kroppen” og ”primalinstinkt” som refererende til samme entitet, som indtager rollen som Siger i en Verbal Proces, hvor ”mig” er Modtageren. Kroppen agerer altså meddeler i situationer, hvor Betina ”har for mange jern i ilden” og ”har for mange planer og er træt” (som begge kan ses som Cirkumstantialer, omstændighedsangivelser, i sætningen). Det samme ses senere i ytringen, hhv. med ”så kommer *den* med nogle tanker” og ”det egentlig øh bare *det her basis øh basis instinkt* der prøver at *fortælle* at du har for mange ting i ilden”. ”Kommer” i ”så kommer *den* med nogle tanker” kan ses som en Materiel Proces, der *metaforisk*<sup>3</sup> realiserer en Verbal Proces, hvormed ”den” (der må ses som anaforisk reference til ”kroppen” eller ”primalinstinkt”) overbringer meddelelser til Betina (der her kan ses som en implicit Recipient).

Det, som kroppen meddeler, og som med SFL-terminologi hedder Verbaliseringen, er så hhv. ”nogle tanker” og ”at du har for mange ting i ilden”.

Dette kan ses som et argument for en udtrykt ændring i den type forbindelse, der er mellem Betina og kroppen. Med ”kroppen” eller ”primalinstinkt” som en, der *fortæller* Betina, når hun agerer på en uhensigtsmæssig måde, kan der i højere grad ses en forbindelse, hvor Betina som modtager af budskabet selv kan bestemme, hvordan hun vil handle på kroppens adfærd, end den forbindelse, som blev udtrykt i forsamtalen, hvor der kunne siges at udtrykkes en form for envejsforbindelse: Kroppen kunne påvirke og kontrollere Betina, men ikke omvendt.

I et andet eksempel fra Betina udtrykker hun en forståelse af sammenhængen mellem stressoplevelsen og kroppens rolle som Siger:

---

3 I SFL anvendes begrebet leksikogrammatiske metaforer om betydninger, der befinder sig i fellet mellem det semantiske og det leksikogrammatiske stratum, og de beskriver muligheden for, at næsten samme betydning leksikogrammatisk kan realiseres på forskellige måder (Andersen 2003: 168). Vi mener, at det at ”komme med nogle tanker” her er en metaforisk realisering af den Verbale Proces at overbringe meddelelser.

Uddrag 6 – Betina

”og det er egentlig *kroppen* der prøver og fortælle dig noget og passe på dig men det er ikke sådan det opleves og derfor er det superhårdt at have stress”

Med sætningen ”derfor er det superhårdt at have stress” udtrykkes en kausalitetsforbindelse (i kraft af Cirkumstantialet ”derfor”): at det er misforholdet mellem det, der ”egentlig” sker, og det, der opleves, der gør det superhårdt at have stress. Man kan se det som, at hun her udtrykker en retrospektiv forståelse af oplevelsen af, at kroppen havde kontrollen, som vi så i forsamlingen (uddrag 1 og 2): Den tidligere oplevelse af kroppen som den, der havde kontrollen, forstås nu som, at kroppen forsøgte at fortælle hende noget, men at det var den manglende forståelse af dette, der gjorde det ”superhårdt”. Betina udtrykker derved både et ændret forhold og en ændret forståelse af forholdet.

I de næste to eksempler skal vi se, at både Mads og Vibeke udtrykker en perceptuel forbindelse til kroppen, som kan tyde på en stærkere forbindelse mellem jeget og kroppen:

Uddrag 7 – Mads

”men *jeg* kunne godt mærke at (0.9) at det sad (.) faktisk stadig meget i *kroppen*”

Uddrag 8 – Vibeke

”men *jeg* kan mærke at *min krop* den begynder at hele op”

I begge eksempler er ”jeg” Sanser – den Participant, som er genstand for en Mental, perceptiv Proces. Men Fænomenerne, altså de Participanter, som i Mentale Processer udgør det, som jeget sanser, udgøres af aktiviteter tilskrevet kroppen enten cirkumstantielt, ved at den er Lokation for aktiviteten (uddrag 7), eller ved, at kroppen er den, der undergår en forandring – her ”den begynder at hele op”. At jeget kan sanse noget, som foregår i kroppen, må ses som et argument for, at jeget har en form for perceptuel forbindelse til kroppen, som ikke blev udtrykt i forsamlingen.

Bemærk, at Vibeke i uddrag 8 tillægger *kroppen* at være den, der ”begynder at hele op”, og som dermed har været stresset/skadet – hvilket altså stadig indikerer en eller anden grad af opsplittelse mellem jeget

og kroppen. I og for sig stemmer dette godt overens med Vibekes udlægning i forsamtalen af kroppen som den, der er stresset, og det bekræfter denne opdeling som betydningsbærende for hendes stressoplevelse. Derudover kan opdelingen mellem krop og jeg i eksemplet være foranlediget af en sekventiel konsekvens (Schegloff og Sacks 1973): Interviewer har spurgt til hendes fysiske symptomer, hvilket naturligt lægger op til et svar, som har med fysikken/kroppen at gøre. Med disse forbehold in mente kan man dog se ytringen som et udtryk for, at Vibeke nu, efter ÅR, oplever en perceptuel forbindelse til sin krop, som ikke blev udtrykt på denne måde før kurset.

### *6.2 Opsamling – kroppen og jeget*

I forsamtalerne og i mindre grad også i slutsamtalerne udtrykkes kroppen og jeget som forskellige entiteter. En særlig forskel synes dog at ligge i forbindelsen mellem de to entiteter. I forsamtalerne blev kroppen tilskrevet en høj grad af agens og kontrol over jeget. Her viste analyserne, at forbindelsen mellem jeget og kroppen blev udtrykt som en envejsforbindelse, hvor jeget ikke syntes at have mulighed for at påvirke kroppens aktiviteter.

I slutsamtalerne har udtrykket for forbindelsen mellem jeget og kroppen ændret sig. Kontrolforholdet er forskudt en anelse. Særligt Betina ser i højere grad kroppen som en, der hjælpende fortæller hende, når hun agerer uhensigtsmæssigt, og Vibeke og Mads udtrykker nu en perceptuel forbindelse, som ikke blev italesat inden stresskurset, mellem jeget og kroppen.

### *6.3 Informanten Lars – et bidrag til forståelsen af den subjektive oplevelse*

Informanten Lars er ikke nævnt i ovenstående analyser. Lars fokuserer udover korte symptombeskrivelser meget på, hvad han ser som årsagen til sin stressproblematik, nemlig afskedigelsen fra sit arbejde, som kom uventet og var baseret på et i hans perspektiv helt løgnagtigt grundlag. Der vendes flere gange tilbage til denne begivenhed i lange narrativer – og fortællingen om hændelsen er grammatisk og narrativt struktureret på meget lige vis i for- og slutsamtalen.

Dét, at Lars ikke udtrykker de samme oplevelser som de øvrige informanter, betyder ikke, at han definitivt ikke *har* disse oplevelser. Men

det understreger det faktum, at vi ikke kan antage at have direkte forbindelse til informanternes oplevelser gennem deres sprogliggørelser. Hvad man vælger at fortælle om i et interview, afhænger af kontekstuelle faktorer på både sekventielt og situationelt niveau, fx hvad der bliver spurgt om, og hvad man forventer, at samtalen skal handle om.

## 7 AFRUNDING OG DISKUSSION

Stressoplevelser er hidtil næsten udelukkende blevet undersøgt fænomenologisk. Analyserne af de stressedes sprog er imidlertid ikke funderet i sprogvidenskabelig teori og metode.

Gennem systemisk-funktionelle lingvistiske analyser af eksperimentielle mønstre i fortællinger fra fire behandlingsberettigede stressramte inkluderet i stressbehandlingsforløbet Åben og Rolig i en professionel kommunal stressklinik i Københavns Kommune har vi vist, hvordan det i forsamtalerne i mange tilfælde blev udtrykt, at kroppen havde kontrollen over jeget. I slutsamtalerne blev jeget og kroppen stadig nævnt som selvstændige entiteter, hvilket bekræftede disse konstituentter som betydningsbærende for stressoplevelsen. Til gengæld kunne vi observere, at udtrykkene for forbindelserne mellem jeget og kroppen i slutsamtalerne var ændret i retninger, som indikerede et mindre oplevet kontroltab.

Det er støttende for validiteten af vores fund, at oplevelsen af kontroltab også er et væsentligt fund i fænomenologiske stressstudier, samt bredere set i stressforskningens begrebs- og teorihistoriske udvikling (Ogden 2012). Vi har nævnt eksempler, som viste fund om oplevelser af kontroltab hos collestuderende (Denovan og Mackaskill 2013) samt sundhedsprofessionelle (Lamb og Cogan 2016). Inden for arbejdsrelateret stress beskriver eksempelvis Andersen (2013) også fra en fænomenologisk tilgang tab af kropslige sansninger og tab af den oplevede værdi af kropssansningerne samt et kontroltab i forhold til ledelsen som væsentlige processer i udviklingen af stress. Vores resultater konvergerer også med resultater fra to nyere metastudier, som tilsammen syntetiserer fundene fra 23 kvalitative studier af, hvordan mennesker med mentale helbredsudfordringer oplever forskellige udgaver af mindfulnessbaserede interventioner (Andersen et al. 2012;

Wyatt et al. 2015). Resultaterne er fundet gennem analyser, der baserer sig på især IPA, grounded theory og content analysis (Wyatt et al. 2015: 218). Disse tilgange er ikke funderet i sprogvidenskabelig teori og metode, men baserer sig på indholdsanalyser, der udpeger centrale meningsenheder i informanternes beskrivelser. De to metasynteser taler begge om øget kropslig kontakt og bedre selvregulering eller genoprettet kontrol som oplevede mekanismer, hvor en stærkere opmærksomhed på kroppen og øjeblikket efter programmerne befordrer en måde at være i verden på, hvor deltagerne identificerer sig mindre med deres tanker og er mere til stede her og nu i deres krop med de sansninger, der opstår.

Imidlertid støtter vores fund ikke alene op om de fund, der allerede er gjort gennem fænomenologiske analyser. Ved at afdække leksikogrammatiske mønstre kan vores analyser bidrage til en yderligere specificering, idet vi fx kan udpege, at kroppens rolle ændrede sig fra en selvfremsiddet kontrolhavende instans til en hjælpende meddelelse. I tillæg foreslog vi, at den styrkede perceptuelle forbindelse mellem kroppen og jeget kunne være en mediator for denne rolleændring. Denne specificering af oplevelsen muliggøres ikke af de fænomenologiske analyser, der ikke beskæftiger sig med, hvordan informanterne strukturerer deres ytringer.

I et anvendelsesorienteret perspektiv kunne studier, der baserer sig på en systemisk-funktionel lingvistisk tilgang, tænkes at bidrage til mere tværmotodiske uddybninger af stressteorier. Potentialet ligger i den specificeringsmulighed, de grammatiske analyser kan tilbyde. Mange typer langvarige belastninger (fx familierelateret stress, sygdomsrelateret stress og arbejdsrelateret stress) knyttes til ensartede overordnede stresssymptomer (fx negativ affekt, opfarethed, koncentrationsproblemer og træthed) (Ogden 2012). Men der er brug for indsigt i, om de forskellige typer af belastninger faktisk forårsager forskelligartede symptomer. En sådan indsigt kan de grammatiske studier bidrage til. Det vil være anvendeligt i praksis ift. vurdering og behandling af stress. Fx kan viden om, hvilke entiteter (såsom kroppen og jeget) og deres indbyrdes forhold der opleves som meningsfulde, være indsigtsgivende i, hvordan én type stress adskiller sig fra en anden. Samtidig kan den

opnåede viden bidrage til udfordringen med at skelne stress fra andre lidelser med lignende symptommønstre.

Visitationen af ”stress” foregår i omkring 70 % af Danmarks kommuner relativt usystematisk (Jensen et al. 2017). Praktiserende læger indrømmer fx, at de bryder lovgivningen og henviser danskere til psykolog, som om de havde en depression, fordi der ikke findes en accepteret (eller operationel) definition af stressbegrebet (Navne et al. 2018). Sundhedsforsikringer henviser flere og flere til stressbehandlinger, men igen uden klare måder at vurdere stresshenvisninger på (Jensen 2018). Uklarheden omkring begrebet har altså konkret indflydelse på, hvordan stressede danskere bliver mødt, vurderet og behandlet. Som det indledningsvise citat illustrerede, er der blevet talt meget om stress i mange år (Selye 1991). Her er vores forslag at tage udgangspunkt i dem, der faktisk oplever stress, og at systematiske nærsproglige analyser kan være et vigtigt bidrag til at styrke feltets udvikling af mere nøjagtig viden om stress.

Louise Hallstrøm Abildgaard  
Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab  
Københavns Universitet  
cjsx999@hum.ku.dk

Christina Fogtmann  
Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab  
Københavns Universitet  
fogtmann@hum.ku.dk

Christian Gaden Jensen  
Center for Psykisk Sundhedsfremme  
Institut for Psykologi  
Københavns Universitet  
cgj@cfps.dk



## **TAK**

Vi takker Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning for at give tilladelse til projektet samt Anette Tybjerg-Jeppesen og Stressklinikens ledelse, forskningsudvalg og psykologer for deres samarbejde om at indhente data. Derudover skal en stor tak lyde til informanterne, der delte deres oplevelser med os.

## LITTERATUR

- Adams, K., J. Shakespeare-Finch & D. Armstrong. 2015. An interpretative phenomenological analysis of stress and well-being in emergency medical dispatchers. *Journal of Loss and Trauma* 20. 430-448.
- Andersen, M.F. 2013. Når omfavelse bliver til kvælertag: Hvordan kan arbejdet blive et spørgsmål om liv eller død? M.F. Andersen & S. Brinkmann (red.), *Nye perspektiver på stress*, 23-54. Aarhus: Klim.
- Andersen, M.F. & S. Brinkmann. 2013. *Nye perspektiver på stress*. Aarhus: Klim.
- Andersen, T.H. & A.E. Holsting. 2015. *Teksten i grammatikken*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Andersen, T.H. 2003. *Spændinger i sproget. Om leksikogrammatiske metaforer i dansk*. Ph.d.-afhandling. Odense: Syddansk Universitet. Tilgængelig på: [http://www.humanaiora.sdu.dk/sfl/dansk/pdf/afhandling\\_THA/THA\\_fors.pdf](http://www.humanaiora.sdu.dk/sfl/dansk/pdf/afhandling_THA/THA_fors.pdf).
- Anderson, N. et al. 2012. *Stress in America: Our health at risk*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Anderzén-Carlsson, A. et al. 2014. Medical yoga: Another way of being in the world - A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 9. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.23033>.
- Brocki, J. M. & A. J. Wearden. 2006. A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology. *Psychology and Health* 21(1). 87-108.
- Cannon, W.B. 1915. *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Christensen, A.I. et al. 2012. Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 - og udviklingen siden 1987. København: The Danish National Institute of Public Health.
- Chomsky, N. 1965. *Aspects of the theory of syntax*. Cambridge: The MIT Press.
- Denovan, A., & A. Macaskill. 2013. An interpretative phenomenological analysis of stress and coping in first year undergraduates. *British Educational Research Journal* 39(6). 1002-1024. DOI: <https://doi.org/10.1002/berj.3019>.
- EU-OSHA. 2014. *Calculating the cost of work-related stress and psychosocial risks. Literature Review. European Risk Observatory*. European Agency for Safety and Health at Work. DOI: 10.2802/20493.
- Fogtmann, C. 2007. *Samtaler med politiet. Interaktionsanalytiske studier af sprogtestning i danske naturalisationssamtaler*. Ph.d.-afhandling, Københavns Universitet: Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab.

- Fosgerau, C.F. & A.S. Davidsen. 2014. Patients' perspectives on antidepressant treatment in consultations with physicians. *Qualitative Health Research* 24(5). 641-653. DOI: 10.1177/1049732314528813.
- Fuchs, T. 2014. Psychopathology of depression and mania: symptoms, phenomena and syndromes. *Journal of Psychopathology* 20. 404-413.
- Galasinski, D. 2008. *Men's discourses of depression*. New York: Palgrave Macmillan.
- Giorgi, A. 1997. The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology* 28(2). 235-260.
- Giorgi, A., B. Giorgi & J. Morley. 2017. The descriptive phenomenological psychological method. C. Willig & W. Rogers (red.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology*, 176-192. Thousand Oaks: SAGE Inc.
- Halliday, M.A.K. 1973. *Explorations in the functions of language*. London: Edward Arnold.
- Halliday, M.A.K. 1978. *Language as social semiotic. The social interpretation of language and meaning*. London: Arnold.
- Halliday, M. A. K. 1994. *An introduction to functional grammar*. London: Hodder Arnold.
- Halliday, M.A.K. & C.M.I.M. Matthiessen. 2014. *An introduction to functional grammar*. London: Arnold.
- Harder, P. 2005. Dansk funktionel lingvistik. En introduktion. Elisabeth Engberg-Pedersen et al. (red.), *Dansk funktionel lingvistik – en belbudsforståelse af forholdet mellem sprogstruktur, sprogbrug og kognition*, 1-38. København: KU, CBS & RUC.
- Harkness, A.M.B. et al. 2005. Talking about work stress: Discourse analysis and implications for stress interventions. *Work & Stress* 19(2). 121-136. DOI: <https://doi.org/10.1080/02678370500160068>.
- Haslebo, G. & G.E. Lund. 2013. Håndtering af stress i organisationer med inspiration fra socialkonstruktionisme. M.F. Andersen & S. Brinkmann (red.), *Nye perspektiver på stress*, 159-179. Aarhus: Klim.
- Holroyd, K.A. & R.S. Lazarus. 1982. Stress, coping and somatic adaptation. L. Goldberger & S. Brenitz (red.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 21-35. New York: The Free Press.
- Jakobsen, P. et al. 2013. *Arbejds miljø og helbred i Danmark, 2012*. København: National Research Centre for the Working Environment.
- Jensen, C.G. 2016. *Åben og rolig* (5.udg.). København: Strandberg Publishing.
- Jensen, C.G. 2017. Forskningsstøttet stressbehandling. Åben og rolig-metoden og dens resultater. *Københavns Universitet: Almanakken 2017* (under udgivelse). København: Københavns Universitet.

- Jensen, C.G. 2018. Forskning skal støtte forsikringsselskabers behandling af stress. *Politiken*. 13. januar.
- Jensen, C.G., A.V. Hansen & M.A. Andersen. 2017. *Har kommunale stressbehandlingstilbud udviklet sig de sidste 10 år? En stikprøveundersøgelse af 33 danske kommuner*. København: Center for Psykisk Sundhedsfremme – Forskningsenheden.
- Kirkegaard, T. 2013. Stress som en kollektiv proces: en feltfortælling. M.F. Andersen & S. Brinkmann (red.), *Nye perspektiver på stress*, 55-74. Aarhus: Klim.
- Labov, W. & J. Waletzky. 1967. Narrative analysis: Oral versions of personal experience. *Journal of Narrative and Life History* 7(4). 3-38.
- Lamb, D. & N. Cogan. 2016. Coping with work-related stressors and building resilience in mental health workers: A comparative focus group study using interpretative phenomenological analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 89(3). 474-492. DOI: <https://doi.org/10.1111/joop.12136>.
- Lazarus, R.S. 1993. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology* 44. 1-21. DOI: <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>.
- Linell, P. 1998. *Approaching dialogue. Talk, interaction and contexts in dialogical perspectives*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Matthiessen, C.M.I.M. 2013. Applying systemic functional linguistics in healthcare contexts. *Text&Talk* 33(4-5). 437-467.
- Mullen, P.E. 2007. A modest proposal for another phenomenological approach to psychopathology. *Schizophrenia Bulletin* 33(1). 113-121.
- Navne, H., L.I. Rasmussen, O. Fruergaard, S.W. Mørch & N. Spietz. 2018. Læger bøjer regler for at sikre stressramte offentligt tilskud. *Politiken*. 6. april.
- Nielsen, S.B., C.F. Fosgerau & T.J. Jensen. 2009. From community to conversation – and back. Exploring the interpersonal potentials of two generic pronouns in Danish. *Acta Linguistica Hafniensia* 41(1). 116-142.
- Ogden, J. 2012. Introduction to health psychology. J. Ogden (red.), *Health psychology. A textbook*, 1-11. Open University Press.
- Parnas, J. & D. Zahavi. 2002. The role of phenomenology in psychiatric diagnosis and classification. M. Maj, W. Gabel, J. J. López-Ibor & N. Sartorius (red.), *Psychiatric Diagnosis and Classification*, 137-162. Chichester: John Wiley & Sons. DOI: 10.1002/047084647X.
- Perregaard, B. 2016. *Narrativitet – mellem sprog, handling og selv*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.

- Psykiatrifonden. 2015. *Læger ser flere patienter med stress*. <http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/stress/laeger-ser-flere-patienter-med-stress.aspx>
- Ratcliffe, M. 2015. *Experiences of depression: A study in phenomenology*. New York: Oxford University Press.
- Schegloff, E.A., G. Jefferson & H. Sacks. 1977. The preference for self-correction in the organization of repair in conversation. *Language* 53(2). 361-382.
- Schegloff, E.A. & H. Sacks. 1973. Opening up closings. *Semiotica* 7. 289-327.
- Selye, H. 1991. History and present status of the stress concept. A. Monat & R.S. Lazarus (red.), *Stress and Coping – An Anthology*. New York: Columbia University Press. 21-35.
- Slade, D., et al. 2008. Emergency communication: The discursive challenges facing emergency clinicians and patients in hospital emergency departments. *Discourse & Communication* 2(3). 289-316.
- Smedegaard, F. 2005. “Vi skal holde sammen i Danmark – og i verden” – en systemisk funktionel kommunikationsanalyse. *NyS, Nydanske Sprogstudier* 33. 129-159.
- Smith, J.A. 1996. Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and Health* 11. 261-271.
- Smith, J.A., P. Flowers & M. Larkin. 2009. *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, method and research*. London: Sage.
- Smith, J.A. & M. Osborn. 2015. Interpretative phenomenological analysis. J.A. Smith (red.), *Qualitative psychology: A practical guide to methods, 3rd edition*, 53-80. London: Sage.
- Stelter, R. 2009. Experiencing mindfulness meditation – a client narrative perspective. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 4. 145-158. DOI:10.1080/17482620903013908.
- Sundhedsstyrelsen. 2007. *Stress i Danmark*. Hvad ved vi? Ved N.R. Nielsen & T.R. Kristensen. København: Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen. 2014. *Danskernes Sundhed*. Den Nationale Sundhedsprofil 2013. København: Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen. 2018. *Danskernes Sundhed*. Den Nationale Sundhedsprofil 2017. København: Sundhedsstyrelsen.
- Wyatt, C., B. Harper & S. Weatherhead. 2014. The experience of group mindfulness-based interventions for individuals with mental health difficulties: A meta-synthesis. *Psychotherapy Research* 24(2). 214-228. DOI: <http://doi.org/10.1080/10503307.2013.864788>.

- Zahavi, D. 2003. *Fænomenologi (Problemer, positioner og paradigmer)*. Roskilde: Samfundslitteratur og Roskilde Universitetsforlag.
- Ziolkowska, J. 2011. The representation of illness manifestation during the first psychiatric interview with patients preliminary diagnosed with depressive illness. *Polish Psychological Bulletin* 42(3). 123-128.
- Ziolkowska, J. 2012. The objectifying discourse of doctors' questions. Qualitative analysis of psychiatric interviews. *Social Theory & Health* 10(3). 292-307.