

PATOLOGISK DECELERATION:
ET SKRIDT PÅ VEJEN MOD ET KOLLEKTIVT SPROG OG
KULTURBEVIDST HÅNDBLING AF PSYKISK MISTRIVSEL I DET
SENMODERNE SAMFUND

Anna Krogh Kjeldgaard¹ & Tanja Kirkegaard²

I nærværende artikel ønsker vi at udfolde et perspektiv om social acceleration præsenteret af sociologen Rosa og tage et skridt i retning af et kollektivt sprog for den psykiske mistrivsel, som desværre er udbredt i vores samfund. Samtidig udfolder vi også den individualisering, som flere kulturkritikere peger på er karakteristisk for det senmoderne samfund, og beskriver med udgangspunkt i den foucauldianske magtforståelse, hvorledes individualiseringen spiller ind i den herskende diskurs, særligt med henblik på, hvad dette betyder for, hvordan vi forstår og behandler psykisk mistrivsel i en terapeutisk sammenhæng. Vi vil med udgangspunkt i denne analyse diskutere, hvordan psykoterapiens genstandsfelt muligvis må udbredes og tilpasses de tendenser, der har indvirkning på individets psykiske trivsel, samt pointere vigtigheden af at integrere et kulturkritisk element i psykoterapien og en kritisk refleksion af egen praksis som psykolog.

Nøgleord: Social acceleration, patologisk deceleration, psykoterapi, senmodernitet, diskurs, kollektivitet, resonans, kulturkritik, dekonstruktion, psykisk mistrivsel

Keywords: Social acceleration, pathological deceleration, psychotherapy, late modernity, discourse, collectivity, resonance, culture critique, deconstruction, mental distress

Introduktion

Tid og planlægning spiller en større og større rolle i vores liv. Har vi tid til det ene, og når vi det andet? Vi skemalægger livet og optimerer produktiviteten, men trives vi mennesker egentlig bedst, når livet er timet og tilrettelagt? Og kan man planlægge følelsen af nærvær og forbundethed?

1 BA i psykologi.

2 Ph.d., adjunkt, Psykologisk Institut, AU.

Det er ikke noget nyt, at vi mennesker føler os tidspresede, men i takt med de store digitale forandringer og globaliseringsprocesser lader tidspreset til at blive yderligere intensiveret (Rosa, 2014). Samtidig kan vi se, at psykisk mistrivsel, defineret som en tilstand, hvor individet oplever problemer med at udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber (Rayce, 2018), er noget, mange kæmper med, hvilket også afspejles i en markedsanalyse foretaget af Dansk Psykologforening (Lykke, 2018). Denne viste, at markedet for psykologhjælp er vokset støt de sidste 20 år, og antallet af selvstændige psykologer er mere end fordoblet. Ekspansionen er sket i takt med et stigende behov i befolkningen for hjælp til at tackle bl.a. angst, depression og stress.

Mange terapeutiske retninger fokuserer på at få klienten til at vende blikket indad, men spørgsmålet er, i hvor høj grad introspektion kan rumme de senmoderne samfundstendenser, vi møder og er indlejret i, og som på forskellig vis synes at indvirke på vores måde at tænke og handle på?

Formålet med artiklen er at give vores bud på, hvordan senmoderne samfundstendenser kan indvirke på udviklingen af psykisk mistrivsel, både gennem de stressorer, disse tendenser kan skabe, samt gennem de løsningsmuligheder, der tilbydes. I vores analytiske perspektiv vil vi gøre brug af Hartmut Rosas begreb om social acceleration samt Foucaults begreb om styringsteknologier som forståelsesramme for, hvordan psykisk mistrivsel konstitueres i det senmoderne samfund. Derudover at de løsningsmuligheder, og dermed behandling af psykisk mistrivsel, vi tilbydes, kan forstås som selvteknologier, der kan virke understøttende ift. herskende diskurser og på den måde er med til at reproducere eksisterende værdier. Vi er således inspireret af Brinkmanns (2013) pointe om stress som dobbeltkonstitueret. Med det menes, at stress, og i dette tilfælde psykisk mistrivsel, både er noget, der *sker* for os, som udefrakommende pres, og noget, vi *gør* gennem forståelsesprocesser og handlemåder, hvor vi trækker på de eksisterende diskurser om, hvordan man bør tænke og handle, når man føler et pres.

Vi vil med udgangspunkt i denne analyse diskutere, hvordan psykoterapiens genstandsfelt med fordel kan udbredes og tilpasses de tendenser, der har indvirkning på individers psykiske trivsel, samt pointere vigtigheden af at integrere et kulturkritisk element i psykoterapien og en kritisk refleksion over egen praksis som psykolog.

1. Det accelererende samfund

I den følgende analyse af samfundsmæssige udfordringer i det senmoderne samfund har vi et kritisk teoretisk udgangspunkt, som er en samfundskritisk retning, der åbner op for analyser af sociale strukturer og magtsystemer. Hartmut Rosa er eksponent for den kritiske teori og stiller en samtidsdiagnose, der handler om, at samfundet er blevet et højhastighedssamfund med

tiltagende pres på alles skuldre for at omstille sig og løbe hurtigere (Rosa, 2013).

1.1 Den sociale acceleration

Det tidsregime, Rosa (2013) drager kritisk opmærksomhed mod, er den sociale acceleration, der defineres som en oplevelse af acceleration af livets hastighed, historien, kulturen, det politiske liv, samfundet og ligefrem af tiden selv. Rosa skelner mellem tre former for social acceleration: teknologisk acceleration, acceleration af social forandring og acceleration af livstempo. *Teknologisk acceleration* sker i samfundet og kan defineres som et øget ”udbytte” per tidsenhed. Det er her, man f.eks. ser den tempoforøgelse, der er sket i vores transport-, kommunikations- og produktionsprocesser (Rosa, 2014). Dette handler rent praktisk om, at vi kan rejse, kommunikere og producere hurtigere. Hertil kommer *acceleration af social forandring*, som er en acceleration af samfundet, hvor man ser værdier, livsstil, sociale relationer, miljøer og vaner forandre sig i et stadigt højere tempo, mens den institutionelle stabilitet er aftagende. Man kan sige, at forandringstempoet i sig selv ændrer sig – vi skifter hurtigere holdninger, forpligtelser og socialt sprog. Slutteligt har vi *acceleration af livstempo*, som defineres som en forøgelse af antallet af handlinger eller erfaringer per tidsenhed, hvorfor man i senmoderniteten kan sige, at handlinger og erfaringer komprimeres, for at individer kan gøre mere på mindre tid (Rosa, 2014). Dog opfatter individer i senmoderniteten i stigende grad tiden som knaphedsressource. Med den teknologiske acceleration frigives tid, som man skulle tænke kunne afhjælpe denne oplevelse af tidsnød. I stedet ser man ofte, at præstationen øges; man fylder de frigivne tidsenheder med noget andet.

1.1.1. Accelerationens kredsløbs-kvalitet

Ifølge Rosa interagerer de tre kategorier, teknologisk acceleration, acceleration af social forandring og acceleration af livstempoet, på en sådan måde, at der dannes ”et tæt sammenknyttet, uophørligt selvforstærkende feedback-system” (Rosa, 2014, p. 28). Den teknologiske acceleration muliggør acceleration af social forandring i form af ændrede sociale strukturer og mønstre. Denne konstante sociale forandring kan give individer en følelse af, at tiden er knap, og man kan føle sig forjaget eller stresset i at nå nok i livet. Dette kan føre til en acceleration af livstempoet; vi sætter hastigheden i livet op for at holde trit med de forandringsprocesser, vi oplever i de sociale og teknologiske livsaspekter. Det betyder, at vi udfører aktiviteter hurtigere, skifter hurtigere mellem aktiviteter, multitasker, afbryder og afbrydes. Accelerationen får på denne måde en kredsløbs-kvalitet, hvor acceleration i dele af livet kan føre til yderligere acceleration i andre livsaspekter.

I det følgende vil vi eksemplificere, hvorledes accelerationen griber ind i vores arbejdsliv, da dette udgør en væsentlig del af mange menneskers liv. Her vil vi pege på, hvordan accelerationen både har konsekvenser for trivsel

i form af de valg, virksomheder tager med henblik på at tilpasse sig accelerationen, men også hvordan disse valg medfører en række afledte konsekvenser, som også indvirker på trivsel. Rosa (2013) fremhæver bl.a. forandringer i vores arbejdsliv, såsom organisatoriske forandringer, tidsbegrænsede ansættelser og en øget tidsintensivering i udførelsen af arbejdsopgaver, som måder, virksomheder forsøger at tilpasse sig accelerationen. Vi vil med udgangspunkt i disse tre forhold pege på konsekvenserne ift. psykisk trivsel.

1.2. Accelerationstendenser i arbejdslivet

Man kan se accelerationstendenser i mange dele af vores arbejdsliv. Ledelsesbøger som *Accelerate: Building Strategic Agility for a Faster-Moving World* af John Kotter eller Daryl R. Connors hovedværk, *Managing at the Speed of Change*, illustrerer, hvordan fokus i virksomhederne ofte er på en tilpasning til et accelerationssamfund gennem jagten på at skabe agile organisationer. Metoderne til at opnå dette er bl.a. gennem organisatoriske forandringer og tidsbegrænsede ansættelser (Rosa, 2013). Begge har dog konsekvenser for trivslen for medarbejderne i organisationen og afføder en række afledte konsekvenser. Studier indikerer, at organisatoriske forandringer kan have en negativ indvirkning på medarbejdernes trivsel (Bryson, Barth, & Dale-Olsen, 2013). Forklaringen på dette kan bl.a. findes i, at organisatoriske forandringer kan føre til en høj grad af uforudsigelighed og usikkerhed blandt medarbejdere (Li, Sun, Tao, & Lee, 2021), hvilket bl.a. hænger sammen med graden af gennemsigtighed i kommunikationen om den organisatoriske forandring fra organisation til medarbejdere (Barrett, 2002).

Ud over organisatoriske forandringer er tidsbegrænsede ansættelser en måde at skabe en højere grad af agilitet. De korte og usikre ansættelser har dog konsekvenser for medarbejdernes trivsel pga. den øgede jobusikkerhed. Eksempelvis viste en dansk undersøgelse af 5001 medarbejdere over en femårig periode, at en høj grad af jobusikkerhed var associeret med en rapportering af et dårligere helbred (Borg, Kristensen, & Burr, 2000). Det samme billede viser sig internationalt (McDonough, 2000; Domenighetti, D'Avanzo, & Bisig, 2000).

Ovenstående har ifølge Sparks, Faragher og Cooper (2001) resulteret i, at ledere specielt er udsatte for arbejdsrelateret stress. Flere undersøgelser har samtidig vist, at der er sammenhæng mellem lederes stress og medarbejders stress, både pga. at oplevelsen af stress kan indvirke negativt på lederens empati, som så indvirker på lederens adfærd over for medarbejderne, men også fordi lederens ageren bærer præg af flere fejl og manglende overblik (Skakon, Nielsen, Borg, & Guzman, 2010). Så ud over at ledere reagerer på det omskiftelige miljø, så siver dette også nedad i organisationen og kan få yderligere konsekvenser for medarbejderne.

Ud over at det accelererede samfund fører til forandringer på organisatorisk niveau, kan man også se samme tendens i intensiveringen i det arbejde, medarbejderne udfører (Rosa, 2013). En øget intensivering af arbejdet

beskrives som forventninger om at udføre flere opgaver på mindre tid og møde kortere deadlines, herunder kravet om en større indsats, løsning af flere arbejdsopgaver, med mindre rum for pauser og restitution (Korunka, Kubicek, Paškvan, & Ulferts, 2013). Korunka et al. (ibid.) fandt, at medarbejdere, der oplevede en høj grad af intensivering af arbejdet, følte sig mere emotionelt udmattede og mindre tilfredse med arbejdet, som således kan have en betydning for deres psykiske trivsel på arbejdet såvel som i fritiden.

Green (2001) forklarer desuden, at intensiveringen på arbejdet kan hindre, ikke blot restitution i arbejdslivet, men også i fritiden. Ifølge Sonnentag, Fritz, Arbeus og Mahn (2014) hindrer øget intensivering af arbejdet medarbejdere i at opnå mental afkobling fra arbejdet, da de f.eks. tænker videre over arbejdsrelaterede problematikker og løsninger i fritiden. Ovenstående faktorer kan således påvirke balancen mellem arbejds- og familieliv, hvilket kan have store trivselsmæssige konsekvenser (Guest, 2002).

Den sociale acceleration synes således, både direkte og indirekte, at have konsekvenser for den psykiske trivsel. Ovenstående viser, hvordan den sociale acceleration får en række afledte konsekvenser, både i form af acceleration i andre kontekster samt inden for den enkelte kontekst. Derfor er pointen her, at vi skal blive bedre til at forstå vores klienters situation i et mere overordnet perspektiv.

Men for at nå derhen er det vigtigt, at vi retter fokus mod den diskursive ramme, vi, som individer, psykologer og klienter, er indlejret i, og som former den måde, vi forsøger at løse den psykiske mistrivsels gordiske knude.

2. Psykoterapiens indlejring i den senmoderne diskurs

Når man bevæger sig inden for emner som sociale strukturer og magtsystemer, er Michel Foucaults arbejde nærmest uundgåeligt, da han især beskæftigede sig med, hvordan vi som mennesker formes og former af de herskende diskurser (Foucault, 1980). Dette perspektiv synes relevant for at forstå, hvordan diskursen omkring psykisk mistrivsel producerer en måde at forstå og behandle dette.

Et centralt begreb i Foucaults arbejde er *governmentality*, der dækker over Foucaults studier af befolkningsregulative teknikker (Otto, 2006). *Governmentality* kan på dansk oversættes til styringsteknologier, og denne tilgang til analyse fordrer en øget opmærksomhed omkring, hvordan dannelsen af mennesker og menneskelig subjektivitet sker gennem brug af bestemte styringsteknologier. Det, vi undersøger her, er, hvorledes styringsteknologierne griber ind i menneskers liv og medvirker til, at subjekter bliver til på bestemte måder. Foucault fremhæver, at denne subjektivering sker, både i individers aktive selvdannelse i forsøg på at reformere sig selv, samtidig med at det er en formningsproces, der styres og reguleres udefra (ibid.). Dette sker vha. det, Foucault kalder magtens produktive kraft (Villadsen &

Mik-Meyer, 2007). Med dette begreb pointeres, at magten har potentiale til at forandre og udvikle individer. Magten findes i relationen mellem mennesker og fører til en konstant disciplinering af egen og andres adfærd (Usher & Edwards, 1994) ved at påvirke formelt frie individer, deres handlinger og deres selvforståelse (Otto, 2006). Resultatet heraf bliver, at selvet og subjektiveringens konstitueres i magtrelationer og forskellige styreformers; dels diskursivt i form af videnskabelige teorier og dels praktisk i form af teknologier, der udvikles i forskellige institutioner. Her tilbydes vi en række selvteknologier, som er måder, hvorpå individet forstår og bedømmer sig selv og gør sig til genstand for egen styring. Dette sker via en række aktiviteter, som individer udfører på egen krop, sjæl, tanker og adfærd for at ændre sig i retning af et mål, ofte hjulpet af eksperter, som psykologer, konsulenter etc.

Nedenfor undersøges, hvilke fortolkningsrammer samfundet på nuværende tidspunkt især tilbyder vedrørende psykisk trivsel.

2.1. Psykoterapi som selvteknologi

Ifølge Rose (1999) er selvteknologierne i samfundet viklet ind i en individualiserende og psykologiserende forståelse af, hvad det vil sige at være menneske. Vi oplever os selv som frie individer, der er personligt magtfulde og selvrealiserende, fordi vi bliver tilbudt diskurser og selvteknologier, der leder os i denne retning. Derudover opfordres mennesker til at identificere sig selv og relatere sig til andre som adskilte individer i stedet for at tænke i grupper og fællesskaber (Gilbert, 2014). Dette kan betyde, at vi bliver bundet på vores eget identitetsprojekt i stedet for f.eks. et samfundsorienteret projekt.

Individualiseringstendensen afspejles også i det, Rose (1996) indfører som betegnelsen psy-disciplinerne; der beskrives som den positive ekspertise om mennesket, som psykologien har taget patent på. Psy-disciplinerne er til stede i mange forskellige praksisser og medvirker til styring af vores adfærd gennem deres leveringsdygtighed i forskellige forståelsesmodeller af selvet og handleopskrifter i, hvordan mennesker skal formes. Psykoterapien er indlejret i disse discipliner og kan betragtes som en selvteknologi, da mennesket her, via introspektion, frivilligt bliver ført ind i et bestemt vokabular af følelser, overbevisninger og værdier, som bliver udledt af en autoritet – psykologen eller psykoterapeuten (ibid.). Her tilbydes en bestemt måde at forstå og behandle psykisk mistrivsel; at se indad frem for udad, og at de underliggende årsager til mistrivsel kommer et sted inde fra sig selv (Donnelly & Long, 2003; Purser, 2019). Som Brinkmann (2013) også har indvendt, er problemet, at når fokus ikke er på kollektive strukturer og belastninger, men på individet, uden at tilbyde andre fortolkningsmuligheder af den psykiske mistrivsel end en, der netop mobiliserer det individorienterede fokus, fastholdes status quo.

For at imødekomme dette giver vi i det følgende et bud på et begreb, der muligvis kan være led i at skabe en moddiskurs, hvor man har de kollektive konsekvenser af bl.a. individualisering og acceleration for øje.

3. Patologisk deceleration – begyndelsen på et kollektivt sprog?

Vi har i det foregående argumenteret for, hvordan strukturelle og diskursive elementer har indvirkning på psykisk trivsel. Et perspektiv, som ifølge Donnelly og Long (2003) er fraværende i psykologien, da forståelsen af psykisk mistrivsel i dag i høj grad lægger sig op ad en biomedicinsk diskurs. Derfor foreslås det her, at man fremover gør brug af begrebet *patologisk deceleration*, hentet med inspiration fra Rosa (2014), som paraplybegreb, hvorunder forskellige former for psykisk mistrivsel i det senmoderne samfund hører til. Begrebet patologisk deceleration peger netop på, at patologiske kropslige hastighedsnedsættelser kan være en kollektiv reaktion på et højhastigheds-samfund, som kan betragtes hos den enkelte, men som her sættes i et bredere perspektiv.

Patologisk deceleration bygger på Rosas (2014) decelerationsformer, der defineres som former for reaktive hastighedsnedsættelser. Den primære inspiration kommer ud af *deceleration som dysfunktionel konsekvens af social acceleration*, der forstås som en hastighedsnedsættelse som en utilsigtet følge af accelerationsprocesser (Rosa, 2014). Dette kan både være individuelle reaktioner på et belastende accelereret samfund (f.eks. stress eller depression), eller det kan være en mere strukturel eksklusion af de mennesker, der ikke kan eller vil accelerere og dermed ikke kan opretholde deres konkurrenceevne.

Når vi ser på kollektive reaktioner på accelerationen, kan det desuden være vigtigt at kigge ind i en anden form for deceleration, *tilsigtet funktionel deceleration*. Dette er at vælge at hastighedsnedsætte, hvor man gør brug af begrænsede eller midlertidige former for deceleration, der har til hensigt at bibeholde funktionsevnen og øge muligheden for yderligere acceleration (Rosa, 2014). Et eksempel herpå kan f.eks. være at tage på vandreferie i Sverige med telefonen slukket for at vende tilbage med fornyet energi til at arbejde. Denne form for deceleration er relevant at være opmærksom på, da den generelle brug af tilsigtet funktionel deceleration kan være med til at opretholde en overordnet hastighedsforøgelse, som kan føre til patologisk deceleration i andre dele af befolkningen.

Ved at indføre patologisk deceleration som paraplybegreb understøttes en forståelse af, at accelerationen har konsekvenser for individer, der kan reagere forskelligt på et belastende accelereret samfund (med f.eks. stress eller angst). Således søges at undgå udelukkende at ansvarliggøre den enkelte for sit ubehag, men i stedet pege på de ydre betingelser, der også kan være medskabere af mistrivsel for mange. Patologisk deceleration kan således bidrage

til at indfange flere af de dobbeltkonstituerende elementer ved psykisk mistrivsel – altså at dette kan forekomme som reaktion på den sociale acceleration, og at det er et kollektivt problem, på trods af den individualisering, vi ser i samfundet. Dermed kan begrebet virke som en integrativ forståelsesramme, som forhåbentlig også kan støtte, at der kommer et skift af perspektiv, hvor man indfanger, at symptomer som hovedpine, højt blodtryk osv., som ellers individualiseres, også kan være en måde, hvorpå sociale, kulturelle og miljømæssige betingelser manifesterer sig som psykisk mistrivsel hos individet.

Ved at gøre brug af et bredere perspektiv kan man arbejde mod en mere kollektiv helingsproces med det fælles bedste som fokus. Dette udbredes i det følgende kapitel om, hvorledes psykoterapiens rolle og retning kan ændres og opdateres til at inddrage kritiske og kollektive synsvinkler.

4. Ændring af psykoterapiens rolle og retning

I det følgende ønsker vi at fokusere på, hvordan et fokus på både strukturelle og diskursive årsager til psykisk mistrivsel kan supplere den traditionelle terapeutiske praksis, hvilket kræver en nytænkning af flere dele af denne. Det vil kræve en modificering af psykoterapiens genstandsfelt og inkorporering af en kulturkritisk tilgang, hvor terapien ikke blot bliver kulturens forlængede arm, men hvor forandringer retter sig mod ændringer i konteksten. En sådan tilgang kræver, at psykologer reflekterer over egen indlejring i kultur og diskurs.

4.1. En modificering af psykologiens genstandsfelt

Det første skridt er at udbrede psykoterapiens genstandsfelt til en bredere og mere integrerende forståelse af årsagerne til psykisk mistrivsel. Dermed, ud over et fokus på individet og det intrapsyke felt, også at inddrage de muligheder og begrænsninger for handling, som kommer af betingelserne i individets liv (Feltham, 2009). Således er en bredere forståelse af den psykiske mistrivsel ætiologi vigtig, hvor man udvider den traditionelle diskussion af arv og miljøets betydning for den menneskelige psykologi til at inddrage faktorer i den aktuelle kultur i afgrænsningen af de miljøfaktorer, der tillægges betydning for menneskets psykiske trivsel (Jørgensen, 2002). Måske skal vi i højere grad overveje psykisk mistrivsel som situeret og dermed operere med psykisk mistrivsel som et relationelt begreb. Gannik (2005) argumenterer for, at sygdom fluktuerer i takt med ændringer i person-situation-relationen og er på den måde reversibel. Dette betyder, at lige så vel som man kan eliminere eller reducere sygdommen ved ændring i personen, så kan man reducere eller eliminere sygdom ved indgreb i situationen gennem ændringer i de sociale strukturer. Et udgangspunkt i et sådant sygdomsbegreb fordrer, at terapien opererer relationelt og kollektivt. Dvs. at terapien i langt

højere grad retter sig udad gennem analyser af relationer, kulturer og strukturer. Herunder især de tidslige strukturer, vi er underlagt og underlægger os, og de affødte konsekvenser, disse kan have. I de følgende afsnit vil vi eksemplificere to måder, man i terapien vil kunne arbejde for at imødegå den sociale acceleration. Disse indebærer at lære klienten de tidslige betingelser, han/hun er indlejret i, at kende, med henblik på at skabe nye og mere hensigtsmæssige tidsmiljøer, samt hjælpe klienten til en måde at være til stede på i en accelereret tilværelse gennem oplevelsen af resonans.

4.1.1. Balance i tidsmiljøer som fokuspunkt i terapien

At tænke situeret ift. psykisk mistrivsel i denne sammenhæng vil betyde, at man forudsætter, at en ændring i den temporale og sociale praksis hos det enkelte menneske vil påvirke dennes psykiske trivsel. Hvis vi skal tage oplevelsen af at leve i et accelereret samfund ind som et fokuspunkt i terapien, må vi også tage spørgsmålet om tid med i vores arbejde med klienten. Lund, Christensen og Scheller (2014) opererer med begrebet tidsmiljøer på arbejdspladsen. Tidsmiljøer handler om de tidslige betingelser, der er, for at kunne løse de opgaver, man har. Hvilke tidsmæssige betingelser har man for at kunne være noget for andre, være sammen med sin familie, løse opgaver på arbejdet etc.? Lund et al. (ibid.) har udviklet en ramme for at undersøge tidsmiljøer og for at udvikle opmærksomhedspunkter for indsatser, der kan fremme balanceret tid, hvor vi i højere grad skaber mulighed for at integrere tid til fordybelse og refleksion uden afbrydelser. Den analytiske ramme består af fire begrebspar, hvor hvert par udgør hinandens modsætninger: Først er der *langsom tid vs. hurtig tid*, som står for hhv. muligheden for fordybelse og eftertænkksomhed eller hurtigt afviklede opgaver. Dernæst *synkronisering vs. desynkronisering*, som omhandler hhv. koordinering og samarbejde eller mangel på dette. Dernæst er der *flow vs. fragmentering* med hhv. flydende arbejdsgange eller afbrydelser og forstyrrelser. Til sidst er der *produktiv tid vs. uproduktiv tid*, som omhandler hhv. tid til det vigtige eller tid, der bruges på opgaver, der ikke er vigtige. Med udgangspunkt i disse begrebspar vil vi i den kliniske praksis kunne differentiere mellem forskellige former for tid og hjælpe klienten med at identificere, hvordan de rette strukturelle rammer kan skabe de rette tidsmiljøer, hvor der er langsom tid, synkronisering, flow og produktiv tid, og dermed hjælpe klienten med at identificere, hvornår de har brug for hvilke kategorier af tid, og hvilke tidslige barrierer der opstår hvornår. Vores pointe er, at terapien ikke skal bruges som et tidsoptimeringsredskab, men som et led i at se på balancen i vores tidsmiljøer og rammerne for disse. Og desuden pege i retning af også at integrere langsom tid i vores liv, så vi i højere grad kan skabe en modvægt til den accelererede tid. Således kan vi også skabe muligheder for det, Rosa (2019) betegner som resonans. Vi kan netop ikke, ifølge Rosa (ibid.), stoppe det accelererende samfund. Det er for sent, men vi kan finde en måde at leve i det gennem resonansoplevelser.

4.1.2. Resonans – at være til stede i et accelereret samfund

Begrebet resonans er hentet fra fysikken og beskriver den situation, hvor to systemer går i svingning med hinanden. Begrebet virker meget passende, da Rosa (2019) beskriver resonans som en relation eller en måde at være i kontakt med verden på, hvor man føler sammenhæng, og at verden ”taler til en”. Denne betydningsfulde forbindelse gør, at vi føler nærvær og åbner os for forandring. Ifølge Rosa har mennesker brug for resonans, og mangel på samme kan ligge til grund for den høje prævalens af psykisk mistrivsel – eller patologisk deceleration – vi ser i dag. Resonans står i kontrast til den distancerede, fremmedgjorte tilgang til verden, der dominerer en hverdag og et samfund drevet af konkurrence. Resonans bliver modsat fremmedgørelsen en måde at komme på bølgelængde med sine omgivelser og de handlinger, man foretager sig.

Rosa (2019) kritiserer desuden, at man i det moderne samfund opsøger resonans som en midlertidig følelse for at kunne fortsætte accelerationen. Ifølge Rosa (ibid.) bør vi vende dette mønster på hovedet, sådan at vi som udgangspunktet er i resonans, hvor vi oplever kontakt med vores omgivende miljø, mennesker og arbejde. Løsningen til en sådan forandring findes dog ikke udelukkende hos det enkelte individ, via individuel forandring, men kan kun forekomme ved at lave strukturelle, institutionelle ændringer, som kan løsrive mennesker fra accelerationspresset og frygten for ikke at lykkes økonomisk, så der dermed skabes mere rum for resonans.

Hvis vi skal bruge begrebet resonans som redskab i terapien, er det således vigtigt, at dette ikke bliver til et nyt individuelt ansvar eller en ny pligt i jagten på lykke (Rosa, 2019). Resonans er ikke noget, der kan tvinges frem. Det er uforudsigeligt og viser sig pludseligt. Det eneste, vi kan gøre, er at give plads til det ukontrollerbare, og det er forhåbentlig det, man kan hjælpe mennesker med i terapien; at skære fra og skabe rammer i livet, der er mulighedsbetingsende for nærværende øjeblikke med resonans. Her må dog indvendes, at selve strukturen omkring psykoterapien er besværlig, fordi grundvilkårene er modsigelsesfyldte ift. resonansbegrebet, da man i terapien trækker personen ud af verden så at sige, og det kan besværliggøre en ændring heri.

Måden, man kan arbejde på, kan være at undersøge de øjeblikke, hvor klienten oplever resonans, og overveje, hvad der konstituerer de øjeblikke, og om man kan vende sig mere mod det i hverdagslivet. Desuden kan klienten støttes i at søge efter de ting, der resonerer med en, eller det at håbe på at møde noget, der *får* en til at resonere. Det kan altså ske begge veje rundt. Desuden kan der også være noget terapeutisk i at undersøge, hvorfor man ikke oplever resonans, skulle dette være tilfældet. Her kan skabes en forståelse for de kulturelle betingelser, vi lever i, der påvirker vores handlemuligheder og således vores mulighed for resonansoplevelser. Hvis vi betragter det som en forestående opgave at starte indefra og ud, kan vi så bruge denne kulturkritiske stemme i terapien?

4.2. Den kulturkritiske stemme i terapien

Når vi adresserer det kulturkritiske aspekt, indbefatter det samtidig også en diskussion af, hvordan vi forstår forandring. Hvad og hvem skal terapien søge at forandre? Og kan vi i terapien sætte spørgsmålstejn ved, hvordan enhver påstand om forandring skriver sig ind i bestemte diskursive praksisser? (Villadsen, 2006).

Ifølge Prilleltensky, Prilleltensky og Voorhees (2009) er den primære mission i traditionel terapi at ændre personen, og derfor er fokus i udredningen at beskrive og vurdere personen. Vores bud er, at hvis vi skal imødegå den tidlige indsnævring og det individualiserede fokus, der er karakteristisk for vores kultur, så bliver vi som psykologer nødt til at stille os selv spørgsmålet, hvordan vi får den kulturelle og samfundsmæssige kritik ind i vores terapi der, hvor det er relevant. Denne proces kan varetages på flere måder, f.eks. via dekonstruktion, der afdækker magtforhold i klientens liv, kortlægning af fælles forståelseshorisonter samt ved at hjælpe klienten til at forstå deres egen situation kollektivt og dermed skabe rum for kollektivt sprog og handling. Disse tre tilgange adresseres nedenfor.

4.2.1. Dekonstruktion: afdækning af skjulte magtforhold og -positioner

I Richer (1990) beskrives, hvordan dekonstruktion kan bruges som en slags pessimistisk aktivisme, hvor man afsøger alle områder for magt og kontrol og på denne måde forholder sig til skjulte magtforhold og positioner. Denne årvågenhed handler ikke om, at magt nødvendigvis er negativt, men at det altid har potentiale til at være det, og dette fordrer en særlig opmærksomhed (Foucault, 1980). Dekonstruktion kan dermed bruges som en slags hyperopmærksomhed, der kan være nyttig for en kritisk psykolog.

Hvis man i terapien har opmærksomhed på magt, ikke som noget individuelt, men som noget socialt, der cirkulerer og påvirkes af både historie, geografi, politik, økonomi osv. (Richer, 1990), så skal vi i terapien ikke spørge, hvem der har magten, og hvad den person vil med den, men i stedet se på, hvilke magtforhold individet indgår i, og hvordan det hæmmer og muliggør specifikke handlinger for forskellige individer. Dette kaldes også effekter af magtrelationer. I denne slags analyse ser man på, hvordan magt og undertrykkelse udspiller sig, ikke inde i mennesker, men imellem mennesker (Foucault, 1980). Hvis vi søger at have opmærksomhed på magtstrukturer og -relationer, skabes der et rum for at tale om klientens handlemuligheder. Målet kan være sammen med klienten at klarlægge dets handlemuligheder i forskellige kontekster med det udgangspunkt, at vi har forskellige handle- rum, og nogle er mere begrænsede end andre. Desuden hvornår handlemuligheder kan være åbne for forhandling.

Derudover kan man udforske, hvilke diskursive praksisser de eventuelle ændringer, klienten inkorporerer i sit liv, spiller ind i, og de strategiske positioner, der nyder godt af disse ændringer. Denne bevidstgørelse kan lægge et fundament for en bredere kollektiv forståelse og handling, som betragtes

nedenfor. Først undersøger vi nogle af de fælles forståelsesgrundlag, vi ofte handler ud fra.

4.2.2 Kortlægning af fælles forståelseshorisonter

I tråd med ovenstående påpeger Jørgensen (2002), at opgaven for en kulturkritisk psykolog er at kortlægge og dekonstruere de begreber, forklaringsmodeller og ”sandheder”, mennesker anvender til at fortolke sig selv og hinanden, som kan have negativ indvirkning på trivsel, så der skabes et afsæt for at gøre op med disse.

Dette perspektiv ses bl.a. hos Fisher (2011) og Purser (2019), der begge prøver at gøre op med det store fokus på introspektion og stiller spørgsmålet, om vi i stedet kan bruge terapien til at mærke udad og bruge vores psykiske mistrivsel og smerte som en guide, ift. hvad der har brug for at blive ændret uden for os selv. Det gælder både ift. vores egne reaktionsmønstre, men også udadtil i verden, så mistrivsel kan konverteres til en udadvendt vrede, der kan føre til handling imod reel politisk og strukturel ændring.

En måde at skabe en modvægt til den sociale acceleration i selve terapien, der fremhæves af Jørgensen (2019), er ved give slip på den fælles forståelse af, at psykologer skal fikse ting hurtigt. Ifølge Jørgensen (ibid.) bygger psykoterapien på en logik om at tage sig tiden til at undersøge og udforske problematikken uden at skynde sig og lede efter hurtige løsninger. Derfor bør vi som psykologer reflektere over vores brug af korttidsterapi og også tilbyde en modvægt; et rum med langsomhed, fordybelse, refleksion.

Endnu et eksempel på, hvordan man kan udfordre fælles forståelseshorisonter findes hos Brinkmann (2003), hvor han argumenterer for at undgå tendensen til, at individer udelukkende bindes på et personligt udviklingsprojekt. I stedet kan vi arbejde med et mere samfundsorienteret projekt, som kan komme ud af at omforme ”kend dig selv”-tendensen til at blive en mere kollektiv proces, hvor selvomsorg er i fokus og indebærer relationer til andre og omsorg for disse andre. Således argumenterer Brinkmann (ibid.), at ens evne til selvomsorg også inkluderer evnen til at være i fællesskaber.

Dermed kan vi, hvis vi først kortlægger fælles forståelseshorisonter og magtforhold, der kan virke skadende for psykisk trivsel, vende os udad mod kollektive løsningsforslag. Hvis sådanne relationelle perspektiver skal tænkes ind i terapien, må vi beskæftige os med, hvad det vil sige at forstå og handle kollektivt. Dette udbredes nedenfor.

4.2.3. At forstå og handle kollektivt

Den kliniske teoretiske ramme for håndtering af og handling ift. oplevelsen af pres er primært gennem copingbegrebet, som defineres som individuelle forsøg på at forebygge eller mindske trusler og tab eller at reducere associerede negative følelser (Carver & Connor-Smith, 2010). Ifølge Prilleltensky et al. (2009) er vejen til personlig trivsel for mange dog gennem kollektive handlinger, og vores ærinde her er at få copingbegrebet til at favne bredere

end individuelle handlinger ud fra individuelle mål med henblik på at gavne sig selv, hvis det skal bevare sin relevans. Coping kan også indbefatte meningsfulde fællesskaber og at rette sig mod andre mål end blot at hjælpe sig selv, såsom trivsel i de nære relationer eller forandringer i de kontekster, man indgår i, der gavner flere. Denne dimension indgår eksempelvis i den tværkulturelle forskning, hvor man opererer med kollektivistisk coping, som handler om, at man relaterer sig meningsfuldt til andre og tager andres velbefindende i betragtning i ens coping-adfærd (Moore & Constantine, 2005). I vores vestlige kultur risikerer en sådan adfærd at blive kategoriseret som dependent adfærd (Hobfoll, Schröder, Wells, & Malek, 2002), hvilket flugter med den vestlige kulturs favorisering af det uafhængige, autonome selv. Ud over at tænke copingbegrebet ind i meningsfulde fællesskaber, så vil det også være fordelagtigt at brede copingbegrebet yderligere ud til at indbefatte kollektive handlinger, hvor flere handler sammen mhp. at skabe forandring for mange. Eksempelvis indikerer organisationsstudier, at brugen af kollektive problemfokuserede copingstrategier (hvor man sammen i en gruppe finder måder, hvorpå man kan reducere eller eliminere det, man oplever som stressende) er associeret med en reduktion af det organisatoriske stressklima (Rodriguez, Kozusznik, Peiro, & Tordera, 2018). Det samme kan gælde ændringer af forhold i samfundet, som vi gerne vil udfordre og forandre.

For at kunne rumme ovenstående og se i nye retninger ift. det terapeutiske fokus kræver det også indsigt i egen indlejring i kultur og diskurs. I det følgende vil vi give vores bud på, hvordan man kan vende et kulturkritisk blik mod egen praksis.

4.3 Psykologens refleksion over egen indlejring i diskurs og kultur

Det at arbejde kulturkritisk i terapien kræver, at terapeuten har et kritisk blik på, hvordan egen praksis er indlejret heri. Det kan gøres ved at reflektere over den diskursive position, man taler ud fra, og er og har været indlejret i, i de forskellige uddannelses- og arbejdsmæssige kontekster, man har bevæget sig i; og derigennem skabe en modvægt til netop dette.

For at udfordre sin egen diskursive position kræver det, at man køber ind på den præmis, præsenteret af Foucault, at magt og viden følges ad, eftersom legitimiteten til at bestemme, hvad der er viden, afhænger af, hvem der har magten. Ifølge Foucault skabes viden i bestemte diskurser, der gør et vidensparadigme til det, der betragtes som det sande (Villadsen & Mik-Meyer, 2007). De dominerende diskurser har således indflydelse på den viden om psykisk mistrivsel og behandling af mistrivsel, som er legitim, og dermed indflydelse på, hvilken viden der vurderes acceptabel for forskning og deraf følgende publikationer (Donnelly & Long, 2003). Den viden, der produceres og dermed tilbydes psykologer, er således inden for en bestemt forståelsesramme, som indrammer det blik, psykologen har på klientens tilstand. Man kan ud fra denne position risikere at fokusere så intensiveret på individ og

symptombillede, at man negligerer at behandle klienter som hele personer, der indgår i en verden af kontekster, hvilket reducerer vores evne til at behandle meget af den mentale mistrivsel, vi ser i samfundet i dag (ibid.). For at arbejde med den dybe kulturkritik og dermed med den marginaliserede viden så kræver det af både forskere og klinikere at turde at blive professionelt hjemløse (Feltham, 2009), i den forstand at turde arbejde uden for de normative rammer for psykologien og ikke nødvendigvis følge en standardiseret behandling, der kan have tendens til at virke tilpassende til den herskende kultur og diskurs (Jørgensen, 2019).

Desuden, hvor der er magt, er der også mulighed for modmagt og forandring (Richter, 2011). Således kan man ændre på etablerede magtforhold, og hvad vi betragter som korrekte måder at gøre tingene på. Dermed kan vi netop også ændre på et etableret felt som psykoterapien. Da modmagt i diskurser ofte kommer til udtryk som kamp, konflikt, diskussion og uenighed eller som marginaliserede positioner og skævheder i de normfaste måder at subjektiveres på, er det forventeligt, at dette vil skabe noget ubehag i processen, men disse modreaktioner kan til gengæld skabe nye udviklingsmuligheder for både diskurs og subjekter (Christensen & Hamre, 2018) og således psykoterapien og dens brugere.

Konklusion

Vi har i denne artikel udfoldet, hvorledes den sociale acceleration kan medvirke til psykisk mistrivsel. Desuden har vi med udgangspunkt i Rosas terminologi taget et skridt i retning af et kollektivt sprog for den udbredte psykiske mistrivsel. Samtidig har vi også argumenteret for, med udgangspunkt i den foucauldianske magtforståelse, at den høje grad af individualisering har indvirkning på, hvordan vi forstår og behandler psykisk mistrivsel i en terapeutisk sammenhæng. Og således at behandlingsmuligheder i det senmoderne samfund kan reproducere tendenser, der fastholder individer i specifikke måder at forstå sig selv og andre.

Med udgangspunkt i disse pointer har vi argumenteret for, hvordan psykoterapiens genstandsfelt må udbredes til også at indbefatte de senmoderne tendenser, der har u hensigtsmæssig indvirkning på individers psykiske trivsel. Vi har peget på, hvordan man kan integrere fokus på tidsmiljøer og resonans i terapien som måder at leve med og i det accelererede samfund, gennem refleksion over balancering af tid og nærvær i verden. Derudover har vi fremhævet perspektiverne i at hjælpe klienter med at forstå deres indlejring i en bestemt kultur og diskurs og hjælpe dem med at formulere et modsvar ift. de tendenser, der er u hensigtsmæssige. En del af denne proces handler også om at blive bevidst om at være en del af en kollektivitet og at trække på denne kollektivitet i sine handlinger. Således skabes et fokus på, at i stedet for, at individer udelukkende må tilpasse sig omstændighederne, må de også

afsøge, om der er tiltag udadtil i samfundet, som kan gøre omstændighederne mere tålelige for befolkningen som helhed.

Et sådant fokus kræver også en refleksion over egen rolle som psykolog, ift. hvor man retter sit forandringsfokus hen, hvad ens egen rolle som psykolog er i den proces, og dermed at finde balancen mellem at være terapeut og social forandringsagent. Et naturligt næste skridt vil være en diskussion om, hvorvidt vi som psykologer kan blive bedre til at oplyse om, hvilke diskursive og kulturelle ændringer vi finder vigtige, hvis vores professions oprigtige mål er at arbejde for psykisk trivsel. Således har vi, der arbejder inden for psykologien, et ansvar for i højere grad at engagere os i debatten omkring, hvad der skaber det gode liv.

REFERENCER

- Barrett, D. J. (2002). Change communication: using strategic employee communication to facilitate major change. *Corporate Communications an International Journal*, 7(4), 219-223.
- Borg, V., Kristensen, T. S., & Burr, H. (2000). Work environment and changes in self-rated health: a five year follow-up study. *Stress Medicine*, 16, 37-47.
- Brinkmann, S. (2003). Psykoterapi som selvteknologi. *Matrix*, 20(4), 360-376.
- Brinkmann, S. (2013). Stress i arbejdslivet: konstitueringen af en epidemi. I: M. F. Andersen & S. Brinkmann (red.), *Nye perspektiver på stress* (pp. 75-91). Aarhus: Forlaget Klim.
- Bryson, A., Barth, E., & Dale-Olsen, H. (2013). The effects of organizational change on worker well-being and the moderating role of trade unions. *ILR Review*, 66(4), 989-1011. Retrieved December 2020 from <https://doi.org/10.1177/001979391306600410>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704.
- Christensen, G., & Hamre, B. (2018). *At tænke med Foucault*. København Ø: Forlaget UP – unge pædagoger.
- Domenighetti, F., D'Avanzo, B., & Bisig, B. (2000). Health effects of job insecurity among employees in the Swiss general population. *International journal of health services*, 30, 477-490.
- Donnelly, T. T., & Long, B. C. (2003). Stress discourse and western biomedical ideology: rewriting stress. *Issues in Mental Health Nursing*, 24(4), 397-408. Doi: 10.1080/01612840305316
- Feltham, C. (2009). Revolutionary claims and visions in psychotherapy: an anthropological perspective. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 41-53. Doi:10.1007/s10879-008-9102-4
- Fisher, M. (2018) [2011]. Capitalist realism: interview by Richard Capes. In D. Ambrose & S. Reynolds (Eds.), *K-Punk: The collected and unpublished writings of Mark Fisher* (pp. 637-662). London: Repeater Books.
- Foucault, M. (1980). *Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings, 1972-1977* (C. Gordon, Ed.). New York: Pantheon Books.
- Gannik, D. (2005). *Social sygdomsteori – et situationelt perspektiv*. København: Samfundslitteratur.
- Gilbert, J. (2014). *Common Ground: Democracy and Collectivity in an Age of Individualism*. New York: Pluto Press.

- Green, F. (2001). It's been a hard day's night: the concentration and intensification of work in late twentieth-century Britain. *British Journal of Industrial Relations*, 39(1), 53-80.
- Guest, D. E. (2002). Perspectives on the study of work-life balance. *Social science information*, 41(2), 255-279. Retrieved December 2020 from <https://doi.org/10.1177/0539018402041002005>
- Hobfoll, S. E., Schröder, K. E. E., Wells, M., & Malek, M. (2002). Communal versus individualistic construction of sense of mastery in facing life challenges. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 21, 362-399.
- Jørgensen, C. R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzel.
- Jørgensen, C. R. (2019). *The Psychotherapeutic Stance*. Switzerland: Springer.
- Korunka, C., Kubicek, B., Paškvan, M., & Ulferts, H. (2013). Changes in work intensification and intensified learning: challenge or hindrance demands?. *Journal of Managerial Psychology*, 30(7), 786-800. Retrieved May 2020 from <http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.1108/JMP-02-2013-0065>
- Li, J., Sun, R., Tao, W., & Lee, Y. (2021). Employee coping with organizational change in the face of a pandemic: the role of transparent internal communication. *Public Relations Review*, 47(1), 1-1. <https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2020.101984>
- Lund, H. L., Christensen, A. T. B., & Scheller, V. K. (2014). Tidsmiljø – En ny vej til bedre psykisk arbejdsmiljø og produktivitet? Forskningsprojekt gennemført i samarbejde med HK Kommunal. *Center for Arbejdslivsforskning: Institut for Miljø, Samfund og Rumlig Forandring*. Roskilde Universitet: Forlagets PDF. Retrieved December 2020 from <https://rucforsk.ruc.dk/ws/portalfiles/portal/53900076/Tidsmilj.pdf>
- Lykke, N. (2018, 22. november). *Ny brancheanalyse: Markedet for psykologhjælp vokser over hele linjen* [online artikel]. Retrieved December 2020 from <https://www.dp.dk/ny-brancheanalyse-markedet-for-psykologhjelp-vokser-over-hele-linjen/>
- McDonough, P. (2000). Job insecurity and health. *International journal of health services*, 30, 453-476.
- Moore, J. L., & Constantine, M. G. (2005). Development and initial validation of the collectivistic coping styles measure with african, asian, and latin american international students. *Journal of Mental Health Counseling*, 27, 329-347.
- Otto, L. (2006). Foucaults ”governmentalitetsteori”. Styringsteknologi og subjektivitet. Arbejdsrapport, 1. udkast. Retrieved March 2020 from <http://etnologi.ku.dk/upload/application/pdf/f51d6748/Governmentality.pdf>
- Prilleltensky, I., Prilleltensky, O., & Voorhees, C. (2009). Psychopolitical validity in counselling and therapy. In D. Fox, I. Prilleltensky & S. Austin (Eds.), *Critical Psychology: An Introduction* (pp. 355-373). London: Sage.
- Purser, R. E. (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater Books.
- Rayce, S. B. (2018). Fra teenager til ung voksen: psykisk mistrivsel i et forløbsperspektiv. I: M. H. Ottosen, A. G. Andreasen, K. M. Dahl, A.-D. Hestbæk, M. Lausten & S. B. Rayce (red.), *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018* (pp. 234-245). København K: Rosendahls a/s. Retrieved May 2020, from <https://www.vive.dk/media/pure/10762/2240313>
- Richer, P. (1990). Psychological interpretation: a deconstructionist view. *The Humanistic Psychologist*, 18, 55-63.
- Richter, J. (2011). Magt og afmagt i individets liv. *Psyke & Logos*, 32, 418-431.
- Rodriguez, I., Kozusznik, M. W., Peiro, J. M., & Tordera, N. (2018). Individual, co-active and collective coping and organizational stress: a longitudinal study. *European Management Journal*, 37(1), 86-98. Retrieved December 2020 from <https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.06.002>

- Rosa, H. (2013). *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. New York: Columbia University Press.
- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. København: Hans Reitzel.
- Rosa, H. (2019). *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Rose, N. (1996). *Inventing our Selves: Psychology, Power, and Personhood*. London: Cambridge University Press.
- Rose, N. (1999). *Powers of Freedom. Reframing Political Thought*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Skakon, J., Nielsen, K., Borg, V., & Guzman, J. (2010). Are leaders' well-being, behavior, and style associated with the affective well-being of their employees? A systematic review of three decades of research. *Work & Stress*, 24(2), 107-139.
- Sonnentag, S., Fritz, C., Arbeus, H., & Mahn, C. (2014). Exhaustion and lack of psychological detachment from work during off-job time: moderator effects of time pressure and leisure experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(2), 206-216. Retrieved April 2020 from <http://dx.doi.org.ez.statsbiblioteket.dk:2048/10.1037/a0035760>
- Sparks, K., Faragher, B., & Cooper, C. L. (2001). Well-being and occupational health in the 21st century work place. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 74, 489-509.
- Usher, R., & Edwards, R. (1994). *Postmodernism and Education*. London: Routledge.
- Villadsen, K. (2006). Michel Foucault og kritiske perspektiver på liberalismen: Governmentality eller genealogi som analysestrategi. *Dansk Sociologi*, 13(3), 77-97. Doi: 10.22439/dansoc.v13i3.443
- Villadsen, K., & Mik-Meyer, N. (2007). *Magtens former: Sociologiske perspektiver på statens møde med borgeren*. København: Hans Reitzel.