

”...jeg beder om, at tiden skal gå langsomt”. En kvalitativ undersøgelse af tidsoplevelser knyttet til stress og bedring

Nina Friser Holst & Sidsel Romme Nygaard
Institut for Psykologi, Københavns Universitet

Kvalitativ analyse af fire interview med tidligere deltagere i det ni-ugers meditationsbaserede stressprogram ”Åben og Rolig”.

Baggrund og formål

I både stresslitteratur og lægmandsforståelse kobles tid og stress ofte sammen. Flere studier tyder på, at stress er et voksende fænomen i Danmark, mens studier af danskernes tidsanvendelse ikke tyder på, at danskerne har mindre fritid end tidligere. Der ser altså ud til at være en uoverensstemmelse mellem udbredelsen af stress og danskernes tidsanvendelse. Samtidig er forholdet mellem tid og stress ikke undersøgt dybdegående i stresslitteraturen.

Formålet med dette studie er at undersøge kvalitativt, hvilken rolle tid på forskellige måder spiller i relation til stress og bedring.

Hvorfor Åben og Rolig?

Meditation ser ud til at have en stressdæmpende virkning (Sedlmeier et al. 2012).

Meditation og afslapningsteknikker ser eksperimentelt ud til at kunne give en oplevelse af længere varighed og af at tiden går langsommere (Glicksohn, 2001; Kramer et al., 2013; Wittmann et al., 2015, Chavez, 2003). Effekterne af meditation på tidsoplevelsen har dog ikke været undersøgt i relation til stressbehandling, ej heller i en kvalitativ undersøgelse.

Metode og analysestrategi

Interviewene

Fire semistrukturerede interview med tidligere deltagere i ”Åben og Rolig”.

Interviewguiden havde en åben start med invitation til, at deltagere kunne fortælle om sig selv, deres stress og Åben og Rolig. Mod slutningen zoomede vi ind på fænomenet tid. Afslutningsvist bad vi deltagere tegne deres oplevelse af tid i relation til stress og bedring.

Tegningerne:

For det første ønskede vi at komme tæt på deltagernes oplevelser og generere et rigt materiale (Mannay, 2010),

For det andet var tegningerne et forsøg på at begribe noget på én gang selvfolgeligt og abstrakt som forholdet mellem tid og stress.

For det tredje har tidligere kvalitative undersøgelser tydet på, at meditationsoplevelser kan være vanskelige at sætte ord på, og at forsøgspersoner derfor kan have en tendens til at overtage instruktørens beskrivelser (Danelund et. al 2014). Vi håbede derfor med tegningerne at forstyrre eventuelt indøvede fortællinger.

Analyse

Tematisk analyse baseret på en kombination af template analyse og interpretativ fænomenologisk analyse. Analysen havde til hensigt at finde og beskrive tværgående temaer.

Tegningerne indgik illustrativt i analysen i kraft af den efterfølgende dialog med deltagere om deres tegninger.

Resultater og diskussion

Vi analyserede os frem til, at deltagere gjorde brug af fire overordnede beskrivelser af tid:

- målbar tid
- tid erfaret gennem kroppen
- fornemmelsen af et sammenhængende selv
- tid erfaret gennem rum

Disse beskrivelser fordelte vi på fire overordnede temaer: ”Klokketid”, ”Tid som Bevægelse”, ”Tid til Selv” og ”Frihed & Fangenskab”.

Med inspiration fra metaforer (Lakoff & Johnson) argumenterede vi for, at beskrivelserne af tid kan anskues ikke blot som udtryk, men også som oplevelser og erfaringer.

Vi peger dermed på, at vores deltagere ikke kun erfarer tid via den målbare tid, vi kan registrere på et ur, men også gennem fornemmelser af hastighed i kroppen, af selvet og via rummet.



Tegning, der illustrerer oplevelsen af, at tiden kan rinde ud



Tegning, der illustrerer oplevelsen af tid ifm. mediation

Klokketid

”hvis jeg lige arbejder lidt mere, og hvis jeg gør lidt mere, så kan det være. Så har jeg været oppe på en arbejdsuge på 80 timer” (deltager A)

”jeg har undskyld mig, men fucking 15 min pr. barn” (deltager MB)

”det med at tage sig tid, det fylder noget, at gøre noget ordentligt, eller tage sig tid til ikke at gøre noget, fordi så kan jeg bagefter gøre noget ordentligt (Deltager J)

Tid som bevægelse

”der er jo de der perioder (...) hvor det bare kører derudaf med 400 km i timen igen ikke” (deltager K)

”i rigtig mange andre situationer, at så er der sådan hele tiden et ur, der tikker, eller hele tiden noget sand, der er ved at rinde ud på en eller anden måde” (MB)

”så kan det være sådan noget, hvor jeg gør noget langsomt, (...) så cykler jeg rigtig langsomt (...) hvor jeg, hvor tiden står stille”(K)

Tid til Selv

”jeg kunne ikke se det billede af mig selv, fordi det altid havde været sådan jeg kan det hele og mega dygtig og alt sådan noget der” (MB)

”lige pludselig får man bundet nogle lange erfaringer med nogle lidt tidligere erfaringer” (J)

Frihed & Fangenskab

”Jeg savner ikke at været taget til fange 8 timer om dagen” (K)

”så handlede det bare (...) om at komme, og sætte sig ned, og i første omgang koncentrere sig om, hvordan man trækker vejret” (A)

Klokketid

Deltagerne forbandt stress med at arbejde stort set hele tiden, og at have flere opgaver, end de kunne nå.

Modsat var bedring hos alle deltagere forbundet med at bruge mindre klokkeid på arbejde. Planlægning af tiden, så der blev plads til pauser, så desuden også ud til at være en del af bedring.

Tid som bevægelse

Deltagerne forbandt stress med en oplevelse af, at tiden gik hurtigt, og bedring med at tiden gik langsomt.

Oplevelsen af tidens hastighed var knyttet til et dynamisk forhold mellem deltagernes egen kropslighed og omgivelsernes bevægelse og hastighed.

I forhold til bedring tog deltagere bl.a. med sig fra Åben og Rolig, at det at bevæge sig langsomt kunne give en oplevelse af, at tiden gik langsommere.

Til til Selv

Oplevelsen af at tiden gik hurtigt, eller at der ikke var nok af den, kunne hænge sammen med en oplevelse af at miste tiden og sig selv.

Det at miste og finde sig selv blev både udtrykt som at være i kontakt med sin krop, at have et stabilt selv-billede over tid og at have tid til at leve op til sine værdier.

Meditationen så her ud til at give et refleksionsrum, hvor deltagere kunne træffe beslutninger baseret på deres værdier og finde en større grad af sammenhæng mellem fortid, nutid og fremtid.

Frihed & Fangenskab

Endelig var stress forbundet med rumlige beskrivelser af at være i fangenskab: At blive styret på sin tid samt grænseløst arbejde. Bedring var forbundet med oplevelser af at genvinde frihed: Særligt meditation kunne give en fornemmelse af frirum og refleksionsrum. Disse pusterum hang desuden sammen med oplevelser af at finde sig selv igen.

Begrænsninger

- Vi har selekteret særlige dele af fænomenerne stress og bedring ved at fokusere på tid. Vi kan derfor ikke sige noget om, hvor væsentlig en del af stressfænomenet, tidsoplevelser var for deltagere.
- En specifik interesse i tid kan have forstyrret forsøget på at opnå en oplevelsesnær undersøgelse, såvel i interview-situationen som i den efterfølgende analyse.
- Deltagernes beskrivelser må ses i lyset af de diskurser om tid og stress, de har haft til rådighed fra samfundet samt i konteksten af Åben og Rolig.
- Tegningerne var en ny og forholdsvis ubeskrevet metode, hvilket kan have sine begrænsninger i forhold til at kunne definere god metodisk praksis.

Perspektiver for stressbehandling

A) I stressforebyggelse og stressbehandling kan det være vigtigt at tage højde for, at tid også opleves og erfares på andre måder end via målbar klokkeid.

B) Deltagernes oplevelser af hastighed var både knyttet til deres krop og til deres omgivelser. Vi kan derfor ikke se bort fra omgivelsernes hastighed i forhold til stressbehandling: Der er formentlig brug for en fælles sænkning af tempo og fælles pusterum for at bedringen skal være bæredygtig.

C) Tidsplanlægning kan være en mere konkret måde at arbejde med stresshåndtering end at prøve at lære at sige ”pyt” eller lignende.

D) Stressinterventioner skal kunne balancere mellem på den ene side at give deltagere frihed fra at skulle forholde sig til informationer og relationer og på den anden side frihed til at kunne forholde sig til beslutninger og egne værdier.