



# Inledning

Vi lever i en mycket märklig situation. Tiden är en bristvara trots att vi har mycken fritid. Befolkningen i de nordiska länderna mår dåligt, trots att den yttre välfärden är hög. Den psykiska stressen tilltar och bidrar till ökad risk för bland annat barndiabetes, något som Finland och Sverige lär vara "världsbäst" på. Finlands självmordsstatistik talar sitt tydliga språk om existerande ohälsa, likaså de många barnamorden. Sjukskrivningar på grund av stress och utmattning ökar och flera hundra tusen personer i både Finland och Sverige använder psykofarmaka för att klara av livet. Trots att vi lever i en yttre välfärd, som gångna tiders generationer inte ens kunde drömma om, är den inre välfärden på många sätt sämre än tidigare. Det bekräftas också av världshälsoorganisationen WHO, som påstår att en stor del av våra sjukdomar är livsstilsrelaterade och att välfärdstress är ett av de största hoten mot folkhälsan i Europa.

Alltid finns det en risk att man idylliserar gamla tider och tycker att det var bättre förr. Det är dock något i dagens välfärd som inte stämmer. När läkaren Christina Doctare återvände hem från det

krigsdrabbade Balkan blev hon förvånad över de stressreaktioner hon mötte i Sverige. Hon fann samma fysiologiska stressymptom som hon hade mött i länder härjade av krig, etnisk utrensning, systematiska kränkningar och förnedring av människans värdighet. Likheterna var påfallande många trots att de yttre omständigheterna var helt annorlunda (Doctare, 2000). Christina Doctares påstående, som kanske inte behöver tas alltför kategoriskt, säger ändå en del om vår välfärdskultur.

Stress i dess olika former är inte något nytt. Redan Elia, Jeremia och Jona, profeter i Gamla testamentet, drabbades av utmattning. Karin Johannisson, professor i idé- och lärdomshistoria, ger i sin bok om melankoli exempel från historien på människor som varit utbrända. Hon nämner sådan namn som Caspar Barlaeus, professor i filosofi i Amsterdam på 1600-talet, den rikssvenske skalden, professorn och biskopen Esaias Tegnér på 1800-talet och den tyske sociologen och nationalekonomen Max Weber i början på 1900-talet (Johannisson, 2009). Trots att utmattning också existerat tidigare kan nog den ökade stressen ses som ett välfärdsfenomen och utmattning som en ny folksjukdom. Mental utmattning tenderar dessutom att söka sig allt längre ner i åldrarna. Stressrelaterad ohälsa drabbade i slutet av 1990-talet framförallt folk i 50-årsåldern. Ett decennium senare har patientunderlaget ändrat drastiskt, konstaterar man vid stressmottagningen i Stockholm, som bedrivs i samarbete med forskare vid Karolinska sjukhuset. Klienterna blir allt yngre och 70 procent består av yngre kvinnor. Av unga människor i åldern 15–24 år uppger hela 40 procent att de flera gånger i veckan har stressrelaterade symptom som ont i magen, huvudvärk eller problem med sömnen (Rose & Perski, 2008). Skolföreståndare uttrycker sin oro över att allt flera elever i lågstadiet måste äta antidepressiv medicin för att klara av skoldagen.

Vad är på gång? Varifrån kommer stressen? Vad beror den på? Hur förklarar man den nya folksjukdomen? Hur kan vi råda bot på det bristande välmående som tydligen har en tendens att bara öka?

Tidigare utgick man allmänt från att arbetet var boven i dramat. Tusentals vetenskapliga rapporter skrevs under flera decennier med början på 1960-talet om fenomenet ”burn-out”, utbrändhet, från en och samma utgångspunkt. Christina Maslach, professor i psykologi i Kalifornien, kom att bli tongivande. Axiomet var att utbrändhet är arbetsrelaterat. Man såg inte andra faktorer än de arbetsmässiga. Arbetet var och är en konkret och enkel förklaringsmodell.

De senaste åren har man vågat börja på en del håll se mera holistiskt på fenomenet utmattning. Föreställningarna om stress och utmattning är dock fortfarande i hög grad knutna till arbetet.

Min önskan är att ge ett vidare perspektiv på välfärdsfenomenet stress och därmed också bredda synen på hur vi kan hantera stressen. Jag skriver som lekman på det medicinska området, men tror att de iakttagelser och reflektioner som jag som präst och teolog gjort, kan bidra till att vidga synen på människan som helhet. När vi ser hur mångfacetterade stressorsakerna kan vara, får vi också flera redskap för stresshantering. Framförallt kan ett vidare perspektiv bidra till att minska den känsla av misslyckande som vill krypa innanför skinnet på den som drabbats av utmattning. Människan är en helhet. Den tidigare indelningen, där läkarvetenskapen tog hand om kroppen, psykologer om själen och kyrkan om anden, håller inte längre.

Min andra programförklaring är en övertygelse om att vi inte behöver gå över bron efter vatten. Österländskt tänkande med yoga och meditation i olika former, som alltid på något sätt är förankrade i nyckelbegreppen *karma*, *maya* och reinkarnation, förs ofta fram i den litteratur som behandlar stresshantering. Utifrån ett nordiskt perspektiv har vi en förunderlig situation där österländskt tänkande betraktas som rumsren andlighet och därmed ”ofarligt”, medan bidrag utifrån en kristen referensram ofta upplevs som religion och därmed något man ska akta sig för. Ett annat märkligt faktum är att reformatorn Martin Luther i den offentliga samhälls- och kultur-

debatten kan anklagas för det mesta, bland annat för att bidra till utbrändhet. För min egen del har jag funnit att ett kristet perspektiv, med bland inflytande från reformatorn, utgör ett sant mänskligt bidrag och därmed berör varje människa. Jag hoppas därför att den som läser boken eventuellt utifrån en icke-kristen livssyn också ska kunna få grepp om hur en kristen livssyn ger värdefullt material för stresshanteringen.

Boken består av tre ämnesområden. Jag skriver om stressen och dess orsaker och delar in stressorsakerna i fyra delområden. De tre första, samhällsorienterad stress, arbetsstress och stress i närrelationer är förenade med yttre stress. Det fjärde delområdet handlar om inre stress, något jag kallar för personrelaterad stress. Det andra ämnesområdet är tankar och verktyg i stresshanteringen och stressbearbetningen av den yttre stressen. Sedan vill jag för det tredje ge material för att möta den inre stressen och hjälp till att höja den existentiella beredskapen på det personliga planet. Två motsatta drivkrafter behandlas. Den ena destruktiv, den andra konstruktiv.

Den direkta anledningen till att jag kommit in på det här ämnet är flerfaldig. Engagemanget inom friskvård av relationer har bidragit. Men också brottnig med existentiella frågor, både i mötet med människor och i arbetet med boken *Vardags-tro*, har lett in mig på det här spåret.

Jag vill rikta ett stort tack till biträdande överläkare, medicine doktor Peter Klemets, medicine doktor Lars Ådahl med erfarenhet från Studenthälsan och teologie doktor Fredrik Brosché för värdefulla synpunkter. Arbetsplatshälsovårdarna Åsa Grundvall och Eva Andersson har gett värdefull respons på det kartläggningsformulär som finns i boken som en hjälp att se över stressorerna i livet. Politics och teologiemagister, pastor Marcus Jacobsson har igen varit en värdefull hjälp när det gäller bland annat den språkliga utformningen. Samarbetet med Ulrica Wiik vid Grafica Layout har också

den här gången varit givande, utan stress. Ett tack vill jag också rikta till min syster Gunborg, svärson Per-Richard, dotter Johanna, son Jonathan och framför allt min kära hustru Vivian, som igen fått uppleva vad det innebär att ens make är ”gravid” med ett manus.

Författare lär skriva halva boken – den andra skrivs av läsaren. När jag nu överlämnar min halva i läsarens händer för den slutgiltiga genomläsningen är min önskan att boken ska få öppna livet och dess resurser ännu litet mer. Vad du som läsare kom fram till får du gärna meddela mig till [boris@vibosa.fi](mailto:boris@vibosa.fi).