

“Jag tycker att författaren har gjort oss en stor tjänst genom att presentera många klagörande slutsatser från den nästan överskådliga stressforskning som skett i medicin, psykologi och sociologi. När vi tar del av de insikterna sätter ord på och gör oss medvetna om att vi ofta är mer uppvarvade än vi riktigt förstår. Men sedan går författaren utöver de profana forskarnas rön till en kristen helhetssyn på människan.

I det perspektivet visar det sig att överkrav och utbrändhet är symptom av den uppskrivade anspråksnivån och det allmänna jagandet efter en prestationsidentitet. Det kristna motmedlet består då av vilans, överlåtelsens och nådens identitet i Kristus.

Här ligger det extra, viktiga och utmanande med denna bok som jag helhjärtat vill rekommendera.”
Fredrik Brosché, teol.dr, mångårig chef för Kyrkans självvårdscentrum i Göteborg, författare.