

En viktig, välskriven och vettig bok om stress

LITTERATUR

Fri från press och tristess?! - Ett vidare perspektiv på stress och utmattning
ViBoSa



» När ska jag hinna läsa den här? var min första tanke när jag fick Boris Salos nya bok i min hand. Det tydde kanske på att det var

en bok jag verkligen behövde läsa. Men Boris Salos bok handlar inte bara om stress i bemärkelsen att ha för mycket att göra. Boris Salo vill i sin bok ge ett vidare perspektiv på stress, och se människan som en helhet. Arbetet ses fortfarande som den största orsaken till stress och utmattning, men Boris Salo menar att den förklaringen inte håller.

Stressen är både extern och intern. Människan är en helhet och orsakerna bakom stress och utmattning kan lika väl bottna

i till exempel samhällsförändringen, problem i relationer eller i människans inre med allt det tunga livsbagage som finns. Salo går igenom fyra huvudområden: samhällsorienterad stress, arbetsstress, stress i relationer och personrelaterad stress.

I förordet förundras Boris Salo över att vi i Norden ser yoga och meditation som icke-andliga metoder inom stresshantering, medan kristna inslag ses som religiösa och farliga. Detta trots att yoga och meditation har sina

rötter i de österländska religionerna. Det är ett intressant noterande. I resten av boken lyfter sedan Boris Salo fram hur det kristna perspektivet är värdefullt i stresshantering. Till exempel sabbatsbudet som uppmanar människan att vila en dag i veckan, förlåtelsen (både att be om förlåtelse och förlåta andra) som är avstressande och befriande och den kristna grundprincipen om nåd, att vi är accepterade och älskade utan att ha förtjänat det.

Boris Salo har skrivit en riktigt

bra bok om stressens och pressens många ansikten och den ger flera aha-upplevelser. Det faktum att normerna förändrats radikalt i det allt mer individualistiska samhället är en stressfaktor många säkert inte ens räknar med. Och att positivt tänkande till och med kan bli stressande om det blir ett krav att hela tiden tänka rätt och positivt i varje situation, var en ny tanke för mig.

Trots att boken behandlar ett tungt ämne blir den inte jobbig att läsa och skuldbeläggningen

lyser med sin frånvaro. Kapitlen varvas med små test där läsaren får reflektera över stressnivån på olika områden i sitt liv. Testen lättar upp läsningen och har tillräckligt lätta frågor, vilket gör att jag inte frestas hoppa över dem. Det enda som stör läsningen något är en del korrekturfel här och där. I övrigt är Boris Salos nya bok viktig, välskriven och vettig.

SOFIA GRANKULL

sofia.grankul@ot.fi

tel 7848 479